VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Tibetaanse geneeskunde: de praktijk

Adem je spanning weg

Genpo Roshi zenmeester in zeven jaar

Thema: Boeddha in de bajes

‘Dat ik berust, geeft mezelf al rust’

JAARGANG 11, NR 5 | HERFST 2006 | € 6,90

Prins(es) op maat

Hoi! Ken je dat gedichtje van J.C. van Schagen in *Domburgse Cahiers* nummer 20?

een prins wezen
wel aardig
een verborgen prins
zuiverder

Dat 'prins wezen' vind ik zo 'wezenlijk' dat ik je er een mailtje over schrijf. De sprookjesprinses met dat bed waarin haar kandidaat-prins moet passen op straffe van mutilatie en dood, leeft in ons allen. De mens is geschapen naar Gods beeld en gelijkenis. Die onbegrensdheid perken we vaak in tot een persoonlijk waarheidsbeeld. Wie daaraan niet voldoet, valt af. Ouder, kind, broer, zuster, partner, vriend(in) of collega – niet zelden worden ze genadeloos geslachtofferd op het hakblok van onze privé-mal. Deze kleine en grote tragedies komen voort uit de plaatjes die wij maken van hoe mensen en de wereld zouden moeten zijn. We nemen niet de werkelijkheid voor wat zij is, maar proberen amechtig ons weten en ons oordeel aan de werkelijkheid op te dringen.

Tot overmaat van ramp spelen we ditzelfde destructieve spel ook met onszelf. We voldoen constant niet aan de eisen die we onszelf opleggen op grond van vooral ouderlijke inprentingen. We nemen onszelf voortdurend de maat zoals wij dat bij anderen doen en we passen almaar niet in onze eigen maatvoering. Ons pijnlichaam, om met Eckhart Tolle te spreken, kunnen we zo eindeloos instandhouden en voeden. Wat een kwelling. Zelfaanvaarding op basis van waarneming, moment na moment, is in het boeddhisme en elke andere 'bevrijdingsleer' de kern om de vicieuze cirkel te doorbreken. Wie zichzelf voluit kan aanvaarden, kan dat ook met de ander en omgekeerd.

Ook het sprookje van het lelijke eendje gaat over dit proces. Wij *zijn* Zwaan, maar gedragen ons als lelijke eendjes tot het besef doorbreekt -langzaam, langzaam- dat onze zwaanskwaliteit ons van meet af aan aankleeft. We hoeven die alleen maar toe te laten. Dat is iets heel anders dan de zwaan/prins uithangen. Ook dat doen we allemaal wel eens. Zolang we niet overtuigd zijn van onze werkelijke prinselijke kwaliteiten. We strelen ons ego en stelen de show. Dat is 'wel aardig' om met Van Schagen te spreken.

Maar de werkelijke prins (m/v) is een 'verborgen prins', die, geheel aanwezig op de wereldse markt van alledag, zijn ding doet, zijn menselijkheid en ontvankelijkheid uitstraalt, zich laat raken door wat ontroert en -zoals de oude ch'anmeesters- zijn leven danst met ups en downs, pijn en vreugde, emoties en rationaliteit. Dat is zuiverder. Veel zuiverder. Mét inbegrip van al die menselijke dingen *zijn* wij boeddhanatuur om het in boeddhistische termen te vatten, en hoeven dat slechts te ervaren.

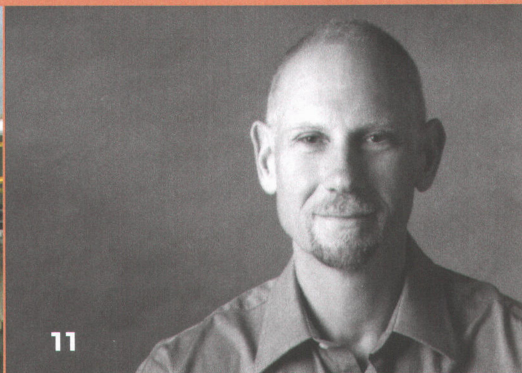
Ja, de prinselijkheid die daarmee gepaard gaat, reikt niet bij uitstek naar zwartharige, gespierde robuustheid of blonde welgevormdheid op een wit paard. Natuurlijk, het oog wil ook wat. Maar dan toch in het besef dat bevrijding uit onze ik-kramp belangrijker is. Die kramp is identiek aan onze diep ingesleten angst voor vergankelijkheid en (ego)vernietiging. Het loslaten daarvan ligt in het vertrouwen op wat je van nature bent. Altijd nu. 'Bij jezelf zijn', noemt mijn vriendin dat vaak. Vanuit die positie kun je altijd varen op de stroom van het leven, in elk NU, zoals het is. In elk nu schuilt dat grote onvernietigbare bewustzijn, waaraan jij en ik en al het bestaande deelhebben. Alleen zo kun je de verbinding ervaren met de ander en het andere, zonder afbreuk te doen aan jezelf. Tot gauw, alle goeds, je

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING


7


11


26

THEMA:

BOEDDHISME IN DE GEVANGENIS

pagina 16-33

Achter tralies groeit de belangstelling voor meditatie en de leringen van de Boeddha. Welke rol speelt boeddhisme in het hedendaagse cachot? *Vorm & Leegte* verkent.

Boeddha in bewaring

Emiel Smulders loopt een paar dagen mee in gevangenis De Grittenborgh.

18

Schuld en boete

Forum & Leegte over de boeddhistische houding tegenover schuld en straf.

22

Innerlijke stilte in de cel

Sinds vijf jaar geeft Marlies Bosch workshops meditatie in een Amerikaanse vrouwengevangenis. Wat betekent meditatie voor deze vrouwen?

26

De dharma waait de cel in

Nederlandse gevangenen kunnen gesprekken voeren met een boeddhistische geestelijke verzorger. Wie doen dat en wat kun je zelf doen?

32

Eindelijk thuis

11

Michel Dijkstra

Genpo Roshi is één van de bekendste zenmeesters in het Westen en bedenker van de *Big Mind* methode. *Vorm & Leegte* sprak met hem.

Op consult bij de amchi

34

Harold Makaske

Harold Makaske bezoekt de praktijk van een Tibetaanse arts en neemt zijn fototoestel mee.

EN VERDER

DICK VERSTEGEN: SCHERP VAN DE SNEDE 3

BRIEVEN 6

NIEUWS..................... 7

INHOUD

NR 45 • HERFST 2006







Een week lang niet liggen

Ron Sinnige

Tijdens rohatsu, de eerste week van december, mediteren zen-monniken bijna non-stop. Ron Sinnige vertelt hoe het hem is vergaan tijdens rohatsu vorig jaar in Tofukuji, Japan.

Dharmatalk
Beschouw alle verschijnselen als een droom

48

Geshe Rabten

Het is zaak via meditatie de leegte te ontwaren. Maar denken niet dat er buiten ons dus niets is. Onderricht van Geshe Rabten.

Dansen op een slap koord

Anneke Smelik

Wankele identiteiten, gekleurde werkelijkheden: de postmodernisten ontdekken ze, boeddhisten mediteren er al eeuwen op. Anneke Smelik bespeurt boeddhistische richtlijnen voor postmoderne tijden.

Blokkades zijn de bevrijding

56

Robert Hartzema

Hoe je ook probeert te mediteren, soms blijft je lichaam gewoon onrustig heen en weer schuiven. Misschien ligt het wel aan een blokkade van de energie in je lichaam.

RUBRIEK:
HANDEN EN VOETEN........ 15

BOEDDHISTISCH
ATTRIBUUT................ 39

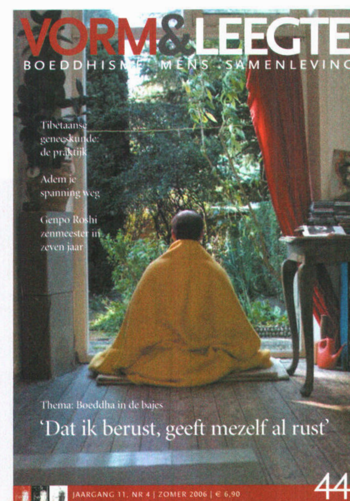
COLUMN:
ZENFANT TERRIBLE.......... 43

BOEDDHA IN BEDRIJF 52

BOEDDH@NET 55

BOEKEN 60

AGENDA .... INSERT



COVER: JOOST BLOM (ZIE *BOEDDHA IN BEDRIJF*) GEFOTOGRAFEERD DOOR INE VAN DEN BROEK

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102,
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 4,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Advertenties
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.084-716 05 71
E-mail: info@vormenleegte.nl

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel 010-411 39 77. Fax 010-411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. VORM & LEEGTE, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Purmerend

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme.*
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Minder voertuig

In het portret van Han de Wit in het zomernummer van *Vorm & Leegte* is helaas een paar keer de term *hinayana* gevallen. Al lang geleden is internationaal afgesproken de beledigende bedoelde uitdrukking *hinayana* (letterlijk 'het mindere voertuig') niet meer te gebruiken. Beter is het te spreken van 'het vroege boeddhisme' om de vormen aan te geven die de eerste eeuwen van het boeddhisme werden beoefend, of van 'theravada' om het boeddhisme aan te geven zoals dat nu in onder andere Thailand, Birma en Sri Lanka wordt beoefend.
Er is nooit een traditie geweest die zichzelf *hinayana* noemde, de term is een constructie van mahayanisten en zo'n achttienhonderd jaar oud. Mahayana wijst die oudere traditie af. Het Tibetaans boeddhisme heeft een slimmere constructie bedacht: in die traditie is *hinayana* de onderbouw en *vajrayana* de bovenbouw van de scholing. Wat me vooral interesseert is dat in het portret wel aanzetten lijken te worden gegeven voor het bij elkaar brengen van de tradities tot een westerse vorm, maar dat het denken daarover niet wordt doorgezet. Het is een voorbeeld van het feit dat het Nederland ontbreekt aan een volwassen boeddhistische discussiecultuur.
Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen *mahayana, vajrayana, theravada* en een aantal andere tradities. Eén van die verschillen betreft de rol van de leraar; een andere het begrip 'boeddhanatuur'. De beoefenaren van die tradities zouden over deze en andere verschillen moeten praten; het verdoezelen ervan omdat 'aardig voor elkaar zijn' als onboeddhistisch wordt geschouwd, werkt op de lange duur niet.
Kortom: stof genoeg om *Vorm & Leegte* en de BOS nog levendiger te maken.

Joop Romeijn, per email

Dick

Dick Verstegen heeft na vele jaren de redactie van *Vorm & Leegte* verlaten. In 1997 trad hij toe tot de redactie. Met zijn vakkennis op het gebied van journalistiek en het uitgeven van bladen heeft hij *Vorm & Leegte* enorm geprofessionaliseerd. De redactie bedankt Dick Verstegen van harte voor zijn scherpe blik, inzicht, humor en tomeloze inzet. Gelukkig blijft hij voor ons blad een column leveren en zal hij af en toe nog een artikel schrijven.
Dick, dankjewel en het ga je goed.

De redactie

Dick Verstegen (rechts) met een aantal andere redactieleden van *Vorm & leegte*





nieuws

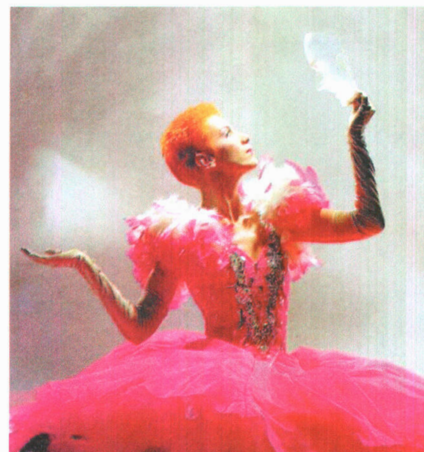
Spoorlijn naar Tibet open

De Hemeltrein, die reizigers vanuit Lhasa naar China brengt, is in bedrijf. Op 1 juli is de bijna 1150 kilometer lange spoorlijn waarover de trein rijdt officieel geopend. China ziet de spoorlijn als een belangrijke impuls voor de Tibetaanse economie. Critici van het megaproject geloven eerder dat de spoorverbinding de Tibetaanse cultuur nog verder in het nauw zal dringen.

De spoorlijn is gedeeltelijk op een altijd bevroren ondergrond gebouwd. Om deze zogenoemde permafrost te beschermen is de allermodernste technologie gebruikt. De immer bevroren grond wordt in stand gehouden met zonneschermen, koelpijpen en losse kiezelbedden die warmte uit de grond afvoeren. Dit is nodig om het gevaar van ontdooien van de grond tegen te gaan. Als de grond ontdooit, is deze minder stabiel en dat kan leiden tot verzakkingen en scheuren.

Het hoogste punt dat de trein bereikt, is de 5231 meter hoge Tangula Pas. Om een reis naar een zo'n hoog punt voor de reizigers aangenaam te laten zijn, wordt er zuurstof in de rijtuigen gepompt en zijn er overal zuurstofmaskers aanwezig. Toch werden diverse reizigers die de eerste rit van de trein meemaakten onwel door de lage luchtdruk die op de Tibetaanse hoogvlakte heerst.
De spoorlijn, die de Chinezen Hemeltrein noemen, zal naar alle waarschijnlijkheid vooral door het Chinese leger gebruikt gaan worden. De verbinding zorgt ervoor dat de honderdduizenden soldaten die op het plateau zijn gestationeerd gemakkelijker bevoorraad kunnen worden. Veel Tibetanen verwachten dat het aantal Chinezen dat naar Tibet trekt sterk zal toenemen, dat de regio verder zal militariseren en dat de exploitatie van de natuurlijke en minerale grondstoffen van Tibet zal toenemen.


FOTO: AP


FOTO: WWW.ALENNOX.NET

Zangeres Annie Lennox steunt boeddhistische tempel

De Schotse zangeres Annie Lennox heeft haar steun betuigd aan de plannen om een boeddhistische tempel te openen in Edinburgh. De zangeres juicht het toe wanneer er in het culturele centrum van de Schotse hoofdstad een 'plek van vrede' komt.

Annie Lennox werd vooral bekend als zangeres van de popgroep *Eurythmics*. In de jaren tachtig scoorde deze groep diverse grote hits. Nadat de *Eurythmics* in 1990 uit elkaar ging, ging Lennox verder als soloartiest. In 2003 won de zangeres een Oscar voor het beste filmlied, 'Into the West'uit de film *The Lord of the Rings: The Return of the King*.
Op 4 juli van dit jaar ontving Annie Lennox een eredoctoraat van de Schotse Academie voor Muziek en Drama. Bij de uitreiking daarvan ontmoette ze een oude vriendin die zich als boeddhist inzet voor de opening van een tempel in Edinburgh. Enkele Tibetaanse monniken waren eerder met het plan gekomen om een leegstaande kerk in het centrum van Edinburgh als tempel te gaan inrichten. Annie Lennox reageerde enthousiast op dit initiatief: " Het zou goed zijn als er een centrum van vrede kon komen in de hoofdstad van Schotland", schreef ze haar vriendin."Een plek waar mensen de kans krijgen om op een positieve wijze bij elkaar te komen."
(Bron: www.buddhistchannel.tv)

Paul Fentener van Vlissingen overleden



Jarenlang gaf Paul Fentener van Vlissingen leiding aan de Steenkolen Handels Vereniging (SHV), het bedrijf dat van zijn familie was. Maar veel liever was hij filosoof, visser of schrijver geworden. Fentener van Vlissingen zocht in zijn leven naar een goede balans tussen *business* en spiritualiteit. Op maandag 21 augustus overleed Paul Fentener van Vlissingen.

Zeven generaties Fentener van Vlissingen gingen Paul voor als topman van het familiebedrijf, dat bij het grote publiek vooral bekend is vanwege de Makro-winkelketen. Paul Fentener van Vlissingen was niet alleen een zeer succesvol zakenman, hij was ook behoorlijk eigenzinnig in zijn stijl van leidinggeven. Zo nam hij zijn personeel een keer mee naar een bijeenkomst met de Dalai Lama.

Nadat hij was teruggetreden als topman binnen het bedrijf wijdde Paul Fentener van Vlissingen zich voornamelijk aan diverse natuurbeschermingsprojecten in Schotland en Zuid-Afrika. Enige maanden geleden werd duidelijk dat Fentener van Vlissingen ongeneeslijk ziek was. In interviews op televisie en in de krant maakte hij grote indruk door te laten zien op welke wijze hij met zijn ziekte en naderende dood omging. Paul Fentener van Vlissingen is 65 jaar geworden.

Juichverbod voor Cambodjaanse monniken

Tijdens de wereldkampioenschappen voetbal die aan het begin van de zomer in Duitsland werden gehouden, verbood de Cambodjaanse geestelijk leidsman Non Nget de boeddhistische monniken in zijn land te juichen. “Het is moeilijk om hen te verbieden naar de wedstrijden te kijken”, zei Non Nget. “Door de nieuwe technologie kunnen de wedstrijden overal direct uitgezonden worden. Monniken mogen wel kijken maar ze moeten kalm blijven. Als ze geluid maken of juichen terwijl ze kijken, zullen ze hun monnikschap verliezen.”

Boomerang-kaarten verwijderd

Ter gelegenheid van de tentoonstelling *Tibet en de 14 Dalai Lama’s* heeft het Wereldmuseum in Rotterdam zogenaamde Boomerang-kaarten laten maken met daarop enkele prikkelende teksten die aan de huidige Dalai Lama werden toegeschreven. Het bleek echter om uitspraken te gaan die niet door hem zijn gedaan. Diverse personen en groeperingen hebben geprotesteerd tegen de verspreiding van de kaarten. De directie van het Wereldmuseum heeft na enige tijd gehoor gegeven aan hun verzoek de kaarten te verwijderen.

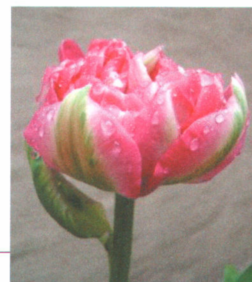
Dutalarm

Japanse werknemers slapen zelden langer dan zes uur per nacht. Daarom willen ze nog wel eens overdag, op het werk, indutten. Om dit tegen te gaan heeft Kozo Samizo een apparaatje ontwikkeld dat aan het oor moet worden bevestigd en dat gaat trillen op het moment dat het hoofd van de drager een knikkebollende beweging maakt. Dit zogenaamde ‘dutalarm’ is niet alleen onder werknemers populair geworden maar ook bij Japanse zenboeddhisten die bij het mediteren in slaap dreigen te vallen.

Urgyen tulp

Urgyen Sangharakshita, grondlegger van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, ontving onlangs een zeer origineel verjaarscadeau: een tulp die zijn naam draagt. Op 26 augustus vorig jaar vierde hij zijn tachtigste verjaardag. Ter gelegenheid daarvan is er nu een tulp naar hem vernoemd: de Urgyen tulp.

Urgyen is de naam die Sangharakshita kreeg van zijn Tibetaanse leraar Kachu Rinpoche bij het ontvangen van de Padmasambhava-initiatie. Sangharakshita is een groot liefhebber van de tulp en beschouwt de bloem als een westerse equivalent voor de lotus. Als cadeau voor zijn tachtigste verjaardag besloten de Nederlandse en Vlaamse sangha’s van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) een tulp naar Sangharakshita te vernoemen. Het is een pioenachtige, roze-rode bloem geworden die werd ontworpen door Jan Ligthart. De Urgyen tulpenbollen zijn te bestellen via www.vwbo.net/urgyentulip.

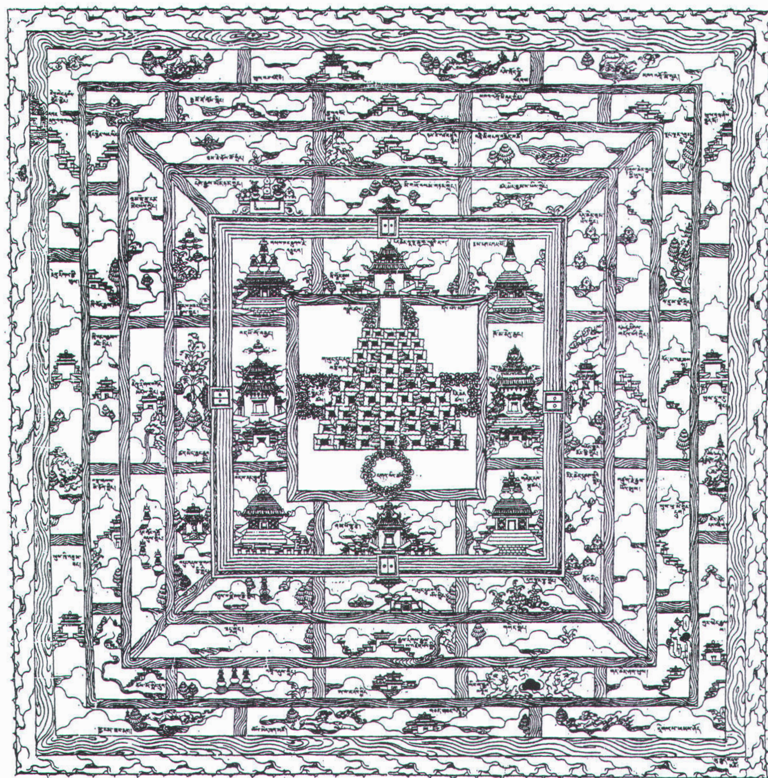


Woede over South Park

In een recente aflevering van Amerikaanse tekenfilmserie *South Park* verscheen de profeet Mohammed zij aan zij met Jezus, Krishna en Boeddha. Dit heeft tot heftige protesten geleid bij moslims; de islam verbiedt het afbeelden van de profeet. Een Bosnische moslimleider noemde de aflevering onacceptabel en een provocatie. Eerder al had het Amerikaanse televisiestation dat *South Park* uitzendt, besloten de gewraakte aflevering niet te laten zien ‘uit veiligheidsoverwegingen’.



Wie zijn de Tibetaanse Bönpo's?



SNELLGROVE, THE NINE WAYS OF BON, LONDON 1967):

Schematische weergave van het oorsprongsgebied van Bon, gerangschikt rond de centrale wereldberg Yoengdroeng Goetsek.

Is Bön niet de oorspronkelijke, sjamanistische, animistische en preboeddhistische religie van Tibet? Hoe vaak mij die vraag, incluis het erin besloten antwoord, niet al gesteld is! Echter, wie de Tibetaanse Bönpo's feitelijk leert kennen, zal zich verbazen over hoeveel ze in hun uiterlijke verschijningsvorm en religieuze cultuur op Tibetaanse boeddhisten lijken. Het onderscheid wordt vooral gecultiveerd in eindeloos veel verhalen waarin de Bönpo's zich naar het centrum van de hun bekende wereld toe vertellen. Daarbij behoren mythes over een stichter, Tönpa Sjenrap Miwo. Volgens sommige Bönpo geleerden werd die maar liefst 15,5 millennia vóór de Boeddha ten westen van Tibet, in Ölmo Loeng-rieng, geboren; om precies te zijn, in 16.016 voor Christus!

Vervelend is nu dat we van die Bönpo's pas rond de eerste millenniumwisseling na Christus iets op schrift hebben. Die lange voorgeschiedenis kennen we dus eigenlijk alleen maar uit relatief late verhaaltradities. De kloof tussen de verhaalde oorsprongen en de oorsprong van de verhalen is zo groot dat het bijna onmogelijk lijkt om namen en gebeurtenissen in ruimte en tijd te identificeren. We hebben daarom besloten met een kleine onderzoeksgroep aan de Universiteit Leiden nu eens niet naar de problematische 'voorgeschiedenis' van Bön te gissen, maar allereerst de geschiedenis van hun verhalen daarover te onderzoeken. Wanneer werden de verhalen voor het eerst verteld en hoe hebben ze zich ontwikkeld?

Onze benadering is een schot in de roos gebleken. We zijn nu anderhalf jaar bezig en beginnen interessante patronen te ontdekken. De verhalen over Bön blijken niet ouder dan de eerste teksten (individuele verhaalelementen kunnen uiteraard ouder zijn). We staan op het punt om zowel de eerste verhaalelementen met een prototype van de stichter alsook de oudste indicaties voor een oorsprongsgebied te identificeren. Deze prototypische verhaalelementen gaan mogelijk een paar eeuwen aan het ontstaan van Bön vooraf. Het is onwaarschijnlijk dat er achter het oudste prototype van de stichter een voor Bön relevante historische persoon schuilgaat: Sjenrap lijkt van begin af aan en verhaalfiguur geweest te zijn.

Dit alles laat een soberder beeld van Bön zien. We zien belangengroepen die zich rond de eerste millenniumwisseling van de eerste boeddhistische 'sekten' proberen te onderscheiden, maar die desalniettemin volledig opgaan in dat boeddhistische milieu. Het grootste verschil tussen de Bönpo's en boeddhisten is dat Bönpo's zich niet als boeddhistisch beschouwen en zich expliciet met vroegere Tibetaanse culturele fasen identificeren, terwijl boeddhisten daar juist afstand van nemen. Waarschijnlijk moeten we denken aan sociaal-politieke realiteiten van oude gevestigde belangengroepen die door boeddhisten in hun religieuze 'nering' beconcurreerd werden.

De bestudering van het ontstaan van Bön laat in extreme vorm zien wat we al van veel andere religies weten: religieuze tradities vinden zichzelf en hun geschiedenis voortdurend opnieuw uit. Dat is in feite wat hen tot levende en voor hun tijd relevante cultuurverschijnselen maakt. De interessante vraag is hoe onder bepaalde omstandigheden religieuze cultuur precies geproduceerd wordt.

Henk Blezer

■ **Henk Blezer** (h.w.a.blezer@let.leidenuniv.nl) werkt bij het CNWS aan de Universiteit Leiden en leidt daar het onderzoeksprogramma: Three Pillars of Bon. Tips voor deze rubriek kunt u naar hem mailen.

— IN DE KRANTEN —

Van boeddholoog tot cabaretier

In de **Metro** van 13 juni wordt cabaretier Mike Boddé geïnterviewd. Hij vertelt dat hij ooit de ambitie had een bekend boeddholoog te worden. In zijn jonge jaren heeft Boddé een jaar in Amerika gestudeerd. Als bijvak volgde hij een cursus die *The Asian Mystic* heette. 'Daarin bestudeerden we allerlei Aziatische religies en zienswijzen, onder andere het zenboeddhisme, dat sprak me enorm aan. Dus ik dacht: ik ga in Leiden Chinees en Japans Sanskriet studeren en dan word ik een wereldberoemde boeddhismekenner. Maar ja, al op dag één ontmoette ik Thomas van Luyn, die deed ook Chinees, en dat was eigenlijk meteen het einde van die studie. Ik heb hem wel afgemaakt, maar inmiddels zat ik met mijn hoofd al bij andere dingen.' Boddé sloot zich aan bij een cabaretgroepje van de studentvereniging en vormt inmiddels met Thomas van Luyn een cabaretduo.

Chinese woonaccessoires

'Nu we Feng Shui tot ons hebben genomen en het interieur in harmonie is met de omgeving is het weer tijd voor de producten zelf'. Zo begint een artikel in het **Algemeen Dagblad** van 22 juli waarin beschreven wordt welke trends er te bespeuren zijn producten die uit China komen. Op dit moment zijn met name de ambachtelijk gemaakte meubels en de keramische vazen erg gewild. Maar ook in de keuken verschijnen steeds meer Chinese spullen, zoals eetstokjes, rijstkokers en stoommandjes. 'In rijstkommetjes doen we onze "two minute-noodles" die we tegenwoordig bij iedere supermarkt kunnen krijgen. Verder heeft de Chinese boeddha ook een ontwikkeling doorgemaakt. Het gangbare dikbuikige model met de gouden versieringen is ingeruild voor een massief stenen hoofd op een sokkel. Saaier, maar hij verveelt ook minder snel. Want die mooie beschilderde Chinese vaas moet nu het stralend middelpunt van het interieur zijn.'



Ontwenningsverschijnselen in Myanmar

In de column die hij voor de homepage van **Planet Internet** schrijft, vertelt Jos Birken op 1 augustus over zijn verblijf in Myanmar (het voormalige Birma). Tot zijn schrik bleek hij daar volledig onbereikbaar te zijn: buitenlandse mobieltjes werken er niet en het gebruik van e-mail en internet is vrijwel onbetaalbaar. Deze situatie was voor Birken zo ongewoon dat hij na enkele dagen last kreeg van paniekaanvallen als hij ontdekte dat hij zijn mobiel niet bij zich had, en 's nachts kreeg hij visioenen van inboxen met bergen e-mail. Ook verbeeldde hij zich dat in de hand van de vele Boeddhabeelden die hij zag een mobiel geklemd zat. 'En dat waren dan nog alleen de ontwenningsverschijnselen. Want op een gegeven moment realiseer je je dat dit allemaal ten dienste staat van één ding: handhaving van de dictatuur.' Na vijf dagen verdwenen de ontwenningsverschijnselen en kwam er een serene rust over Birken. Die werd bij thuiskomst ruw verstoord: er lagen honderden mails op hem te wachten.



Boeddhabeelden in Bangkok

In de **Spits** van 4 augustus doet David Bronkhorst verslag van zijn bezoek aan Bangkok: 'Een paar dagen in die stad is als een ritje in een achtbaan vol indrukken, kleuren en geuren, met af en toe een meditatieve stop ertussen.' Voor dat laatste kun je in Bangkok terecht bij de honderden boeddhistische tempels waar boeddha's in alle soorten en maten zijn te bewonderen. 'Aanrader is een bezoek aan de liggende Boeddha in de Wat Po-tempel. Vergaap je aan zijn enorme paarlemoeren tenen, want met een totale lichaamslengte van 46 meter en een hoogte van 15 meter, leeft deze heiligheid duidelijk op grote voet. (...) Ben je gek op "bling", ga dan langs bij de Wat Traimit-tempel. Toen de Bangkok-Chinezen het beeld van deze tempel vonden, was hij van beton. Maar dat knapte eraf toen hij en keer omviel en "bling"! De Boeddha bleek van massief goud te zijn. Vandaar dat hij vijf ton weegt.'

Zelfs boeddhisten

In **NRC.nl** verscheen op 17 augustus een uitvoerig interview van Bas Heijne met Jessica Stern. Stern is wapendeskundige en onderzoekt op dit moment aan de Harvard University de oorzaken van terrorisme. In het kader daarvan had ze persoonlijke ontmoetingen met religieuze terroristen overal ter wereld. Daarbij ontdekte Stern dat godsdienst weliswaar een belangrijke motor voor het terrorisme vormt maar dat er ook altijd andere motieven in het spel zijn en vaak zijn dat, volgens haar, reële pijnpunten: 'Er is vrijwel altijd een terechte grief, dat is ook niet het probleem. Het probleem met deze mensen is dat ze onschuldige burgers vermoorden. (...) Het gaat om een bepaalde techniek van geweldpleging, het met opzet onschuldigen treffen met het doel een bepaald publiek te beïnvloeden. Heel veel groepen maken zich daar schuldig aan, zelfs sommige boeddhisten.' Stern is gefascineerd door de vraag hoe religie de aanzet kan zijn tot zulk afschuwelijk geweld. Maar misschien, zegt ze, is het antwoord eenvoudig: 'Geloof maakt goede mensen beter en slechte mensen slechter. Wat je in de heilige teksten aan excuus zoekt voor je gedrag, zul je altijd vinden.'

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Eindelijk thuis

Hij is één van de bekendste zenmeesters in het Westen. Oprichter van de internationale Kanzeon Sangha. Schrijver van bestsellers als *Het oog slaapt nooit* en *24/7 Dharma*. Leraar van Nico Tydeman en Tenkei Roshi. *Vorm & Leegte* sprak met de Amerikaan Dennis Genpo Merzel Roshi over zijn zenweg, onderricht en de *Big Mind* methode.

Michel Dijkstra

In het café van De Balie, hartje Amsterdam, ontmoet ik Genpo Merzel Roshi. Als ik binnenkom, zit hij aan tafel tussen twee zwaargebouwde kerels salade te eten. 'Een momentje', zegt hij met volle mond, 'ik sta zo tot je beschikking.' Rondom de meester zitten de andere leden van zijn gevolg. Ik schud de handen van een uitgever een pr-man.

Omdat het op de benedenverdieping voor een serieus gesprek te rumoerig is, gaan Genpo en ik naar boven. Eén van de sterke mannen gaat mee en veegt met zijn mouw de tafel schoon waaraan Genpo wil gaan zitten. De zenmeester knikt hem minzaam toe en zegt dat het goed is, waarop de man ons prompt verlaat.

Op mijn vraag hoe lang het interview mag duren, antwoordt Genpo ruimhartig: 'Mijn tijd is de jouwe'. Hij draagt een donkerblauwe slobbertrui met opgestroopte mouwen en een gemakkelijk zittende jeans. Zijn hoofd is ovaalvorming en kaal; een randloos brilletje rust op zijn neus. Aan zijn voeten draagt Genpo een paar stoere kisten waarmee hij me in het vuur van het gesprek zo nu en dan een trap verkoopt.

Zooitje

Genpo's eerste ontmoeting met zen kwam geheel toevallig tot stand. Tijdens een bezoek aan een oude vriend in 1970 zag hij op tafel een boek over het onderwerp liggen en vroeg wat het was. Zijn vriend antwoordde dat het de weg van de toekomst was. De westerse psychologie, filosofie, kunst en spiritualiteit zouden zich allemaal in de richting van zen bewegen. De vriend voegde er cryptisch aan toe dat zen 'is wat het is'. Deze woorden maakten weinig indruk op Genpo: 'Ik voelde niets bijzonders.'

Een jaar later, toen hij met een vriend en diens vriendin in een Californische woestijn kampeerde, veranderde Genpo's onverschillige houding ten opzichte van zen drastisch. Genpo: 'Op een dag gingen mijn metgezellen een tocht maken in de omgeving. Ik ging in m'n eentje op een bergtop zitten en dacht diep na over mijn leven. Dat nadenken had trouwens geen enkel verband met spiritualiteit of zo. Ik was zesentwintig jaar oud en stelde mijzelf een gewetensvraag: hoe komt het dat ik zo snel zo'n zooitje van mijn leven heb gemaakt?

Al een lange tijd voelde ik mij gevangen in mijn relatie. Op het laatst was het gevoel zo erg dat ik van m'n vrouw scheidde. De zorgen en de pijn om mijn mislukte relatie bleven steeds door m'n hoofd malen terwijl ik op de berg zat. Opeens – ik weet niet waar vandaan – kwam er een andere vraag naar boven: 'Waar is thuis?' Vanaf de bergtop zag ik m'n BMW-camper beneden in het zand staan. Opnieuw stelde ik de vraag: 'Is dat mijn thuis?' Nee, het was alleen de plek waar ik vannacht zou slapen. Daarna stelde ik de vraag weer: 'Is mijn huis in de stad m'n werkelijke thuis?' Nee, dat was ook niet zo. Opeens kwam het besef dat ik *zelf* mijn thuis was.

Dat inzicht transformeerde mij volledig. Wat eerst moeilijk voor me was, werd opeens simpel. Door mijn ervaring kreeg alles zin en viel alles op zijn plaats. Ik realiseerde me dat ik mijn aandacht altijd op de verkeerde dingen had gericht. Vóór mijn ervaring was ik een atleet die voor de Olympische Spelen trainde. Ik zocht uiterlijke dingen zoals beroemdheid, een goede positie, status, veiligheid. Kortom: ik was een a-spiri-



tueel persoon. Het enige wat mij relevant leek, was de uiterlijke wereld. Na mijn realisatie werd het precies andersom, de innerlijke wereld, de vraag wie ik ten diepste was, werd het centrum van m'n leven. De externe wereld verloor haar betekenis; zij werd leeg. Dat was een gelukzalige ervaring. Meteen ontbrandde het verlangen in mij om deze ervaring met anderen te delen.'

Wereldrecord

Een vriend van Genpo die doctor in de psychologie was, vertelde hem dat hij een zenervaring had gehad en als een zenmeester klonk. Genpo snapte niet wat zijn vriend bedoelde, waarop deze hem de roman *Siddharta* van Hermann Hesse gaf. Geboeid las Genpo het boek en verder alles wat hij over mystieke ervaringen kon vinden. Christelijke en joodse geschriften maakten minder indruk op hem dan boeddhistische. Al snel kwam hij erachter dat het zenboeddhisme hem het meeste aansprak.

'Wat ik doe, is het direct aanreiken van het water'

In 1973 begon Genpo zijn zentraining onder meester Taizan Maezumi. Hij mediteerde anderhalf uur per dag en bezocht veel retraites. Zes jaar later was hij de tweede dharma-opvolger van Maezumi Roshi. Hij bevindt zich in goed gezelschap, want Maezumi's eerste dharma-opvolger is de bekende Amerikaanse zenmeester en auteur Bernie Glassman. Genpo: 'In zeven jaar meester worden, dat was een nieuw wereldrecord. Maezumi zei altijd dat ik het aan mijn discipline als atleet had te danken.'

Van Bernie Glassman ontving Genpo in 1996 Inka, de laatste bevestiging van zijn meestersschap. Via een complexe, op Maezumi Roshi teruggaande initiatieweg, viel hem de bijzondere eer ten deel om tegelijkertijd in de twee belangrijkste zentradities te staan, namelijk Rinzai en Soto. Genpo's onderwijzen begon in 1982 met de oprichting van de internationale Kanzeon gemeenschap. "Kanzeon" is de naam van de bodhisattva Quan Yin, het symbool voor alomvattende compassie. De gemeenschap heeft zijn thuisbasis in Salt Lake City en dependances in Engeland, Duitsland, Frankrijk, België, Nederland en Malta. Onder Genpo's dharma-opvolgers bevinden zich Catherine Genno Pages, Anton Tenkei Coppens en Nico Tydeman, die respectievelijk in Parijs, Uithuizen en Amsterdam doceren.

Waterzak

Bij zijn onderricht laat Genpo zich niet alleen inspireren door traditionele zenfiguren als Rinzai, Dogen en Bankei, maar ook door de westerse psychologen Jung, Maslow en Fromm. De geschriften van de Japanse zenmeester Bankei (1622-1693) vormden voor hem de sleutel tot het lesgeven. Toen hij de werken voor de zesde of zevende keer las, stuitte hij op een passage waarin Bankei een verhaal vertelt over twee bergbeklimmers. Beide klimmers zijn doodvermoeid en hebben geen water meer. Eén van hen gaat in de bergen op zoek naar een bron, die hij na veel moeite daadwerkelijk vindt. Hij lest zijn dorst, vult de waterzakken, reist terug en biedt zijn vriend uiteindelijk het water aan.

Voor Genpo is dit verhaal een illustratie van wat een goede zenmeester moet doen. Genpo: 'Sommige meesters laten hun leerlingen eindeloos ploeteren om het water van de wijsheid te vinden. Dat vind ik geen goede methode. Wat ik in mijn lesgeven doe is niets anders dan het direct aanreiken van het water. Daarmee bedoel ik dat ik m'n leerlingen op hun ongeboren Boeddha-natuur wijs, die voorbijgaat aan leven en dood, goed en slecht en alle labels en tegenstellingen die je kunt bedenken.'

Het aanbieden van het wijsheidswater noemt Genpo de *Big Mind experience*. Hij benadrukt dat hij als zenmeester alleen een zaadje plant en zich daarna niet meer met het spirituele proces van zijn leerlingen bemoeit. Genpo: '*I don't give a shit!* Sommige mensen bekritiseren me daarom. Ik vind echter dat zen puur de school van het plotselinge ontwaken is. Hoe kan het ook iets anders zijn? Sommige mensen zeggen dat leerlingen voortdurend begeleiding nodig hebben – wat een onzin. Als je gevangen zit in een cel, moet je de tralies doorzagen. Met het doorzagen van de tralies ben je echter nog niet vrij. Dat gebeurt pas als je naar buiten stapt. Als zenmeester zaag ik de tralies voor je door. Meer kan ik niet doen. Je moet zelf naar buiten stappen.'

Non-returner

Ten opzichte van belangrijke boeddhistische onderwerpen zoals karma en reïncarnatie neemt Genpo naar eigen zeggen geen specifieke positie in. Genpo: 'Ik bezit geen kennis over vorige levens. Wel heb ik sterk het idee dat ik hier eerder geweest ben. Dit is niet de eerste keer dat ik leef. We vergeten blijkbaar wie we in een vorig leven waren. De grote opgave van elke nieuwe incarnatie is om ons te herinneren wie we ten diepste zijn. Er is ook een *koan*, een zenraadsel, dat daarover gaat: "Waar ga je heen nadat je dood bent?"

Als je werkelijk diep over deze vraag nadenkt, kom je tot de volgende conclusie: "Ik weet het niet". Wat ik wel weet, is dat ik door mijn karma ben bepaald. Dat karma zal niet verdwijnen, tenzij ik de diepste oorzaak wegneem. In meditatie ben ik eens zover gegaan dat ik op het punt aanbelandde waarna geen weg meer terug is naar *samsara*, naar de keten van wedergeboorte. Ik kon een *non-returner* worden, iemand die nooit meer opnieuw wordt geboren. Op dat moment realiseerde ik me dat ik die stap niet wilde zetten. Zen hoort immers bij het mahayanaboeddhisme, een stroming waarbij je je eigen verlichting uitstelt om alle levende wezens te redden.

We leven in een tijd van duisternis en onwetendheid. De mensen zijn de ware dharma, de echte leer, vergeten. Met mijn *Big Mind* retraites probeer ik een steentje bij te dragen aan het vergroten van spirituele bewustwording. Mijn lesgeven moet zich niet beperken tot enkele duizenden mensen, maar

FOTO: ALEX VESEY



tot miljoenen. We moeten als mensheid collectief het bewustzijn ontwikkelen dat er geen redding mogelijk is, tenzij we allemaal zijn bevrijd. Dat bewustzijn noem ik de werkelijke volwassenheid, omdat je afziet van je egoïstische, kinderlijke verlangens. Inclusief het verlangen verlicht te worden. *Big Mind* is de eerste stap op weg naar het proces om volwassen te worden.'

Schimmen

Op mijn vraag of *Big Mind* een methode is die voor iedereen werkt, antwoordt Genpo met een volmondig 'ja!'. Om uit te leggen wat de techniek precies inhoudt, tekent hij een yinyang teken. Hierbij merkt hij lachend op dat hij steeds vergeet welke kant wit en welke zwart is. Genpo: '*Big Mind* is in het Chinees *Dai Shin*. Het woord *shin* betekent zowel hart als geest. Deze zaken zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden; ze horen bij elkaar zoals yin en yang. Je kunt met je grote geest/hart in contact komen door het loslaten van je dualistische denkwijze. Mensen zijn immers altijd geneigd in tegenstellingen te denken: dit is goed voor me en dat is slecht. De drang om dingen in hokjes op te delen zit ongelofelijk diep in ons wezen verankerd.'

'Mijn lesgeven moet zich niet beperken tot enkele duizenden mensen'

Genpo heeft zijn methode ontwikkeld om deze dualistische denkwijze te kunnen ontstijgen. *Big Mind* is voor een belangrijk deel gebaseerd op de zogenaamde *Gestalt-psychologie* van de Zwitserse psycholoog en psychiater Carl Gustav Jung (1875-1961). Jung ging er in zijn psychologie van uit dat de menselijke geest geen eenheid is, maar uit allemaal kleine persoonlijkheden bestond. Deze persoonlijkheden noemde hij schimmen ofwel *Gestalten*. Sommige *Gestalten* vinden we aangenaam en geven we een belangrijke plaats in onze gedachtewereld en gevoelsleven. Andere *Gestalten*, met name degene die negatieve gevoelens, agressie of angsten representeren, proberen we te verdringen. We raken ze echter nooit helemaal kwijt, want ze blijven hun werk onopvallend in onze geest doen.

Genpo: 'Bij een *Big Mind* retraite vraag ik de deelnemers of ze de verschillende Gestalten van de menselijke geest willen spelen. Zo stel ik bijvoorbeeld de vraag: "Mag ik met de hokjesgeest spreken?" Iemand uit het publiek meldt zich en ik stel hem de vraag wat hij precies doet. De persoon antwoordt: "Ik maak steeds onderscheid. Ik plaats alles in verschillende hokjes". Zo ga ik een grote hoeveelheid Gestalten af tot ik bij de *Big Mind* aankom. *Big Mind*, onze boeddhanatuur, is namelijk ook een verdrongen *Gestalt*. Het enige wat je hoeft te doen is daarmee in contact te komen.'

Genpo leidt zijn *Big Mind* retraites over de hele wereld. Eén keer per jaar vindt het evenement in Nederland plaats, op Ameland. Volgens de zenmeester biedt de retraite een unieke mogelijkheid om de kern van het boeddhisme te proeven. Genpo: 'Ik stel je in staat om de juiste visie op de werkelijkheid te ontwikkelen. Niet voor niets plaatste Boeddha de juiste visie bovenaan het lijstje van eigenschappen die je moet ontwikkelen. Ik zal een voorbeeld geven om het verschil te verduidelijken tussen mensen die het inzicht wel en die het inzicht niet hebben. Degene zonder de juiste visie is als iemand die in een huis woont met een kelder vol schatten. Hij is nog nooit in de kelder geweest, dus kent zijn rijkdom niet. Degene met juist inzicht weet wat hij bezit. Hij heeft zijn schatkamer betreden en kan van zijn onuitputtelijke rijkdom gebruik maken. Zijn leven is daarom iets aangenamer dan degene zonder het juiste inzicht.'

▪ **Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

De volgende Big Mind retraite op Ameland vindt plaats van 16 tot en met 25 januari 2007. Voor informatie over het programma en inschrijving, zie www.zenriver.nl.

Genpo Merzel Roshi lezen en zien

- *24/7 Dharma*, in het Nederlands vertaald door Dirk Horai Beemster, Asoka 2003, € 14,50.
- *The Path of the Human Being*, met een voorwoord van Bernie Glassman, Shambala 2005, $ 10,17.
- *The Eye Never Sleeps*, Shambala 1991, $ 11,44. In het Nederlands vertaald door Lucy Kooman, *Het oog slaapt nooit. Naar de kern van zen*. Uitgeverij Ankh-Hermes, 1993 (niet meer in druk).
- *Beyond Sanity and Madness. The Way of Zen Master Dogen*, Tuttling Publishing 1994, $ 27.
- *Big Mind*, een film van de Boeddhistische Omroep Stichting, Asoka 2004, 30 min. € 19,95.
- Tim den Heijer, *Big Mind op Ameland*. Reportage over een retraite met Genpo Roshi, in (toen nog) *Kwartaalblad Boeddhisme*, nummer 36, zomer 2004.

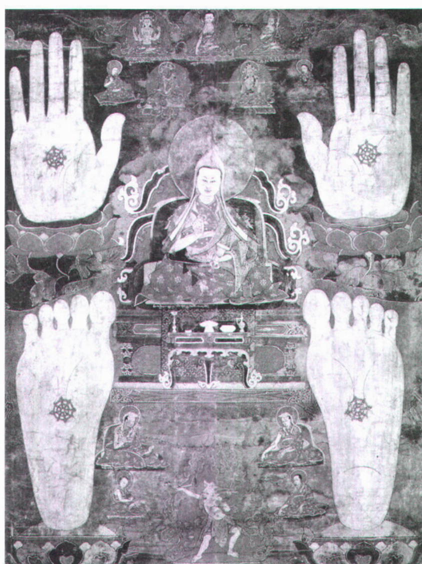
Yoga-meditatie

Dingeman Boot

In India is yoga een verzamelnaam voor verschillende vormen van yoga, zoals hatha-yoga, bhakti-yoga, jnana-yoga en raja-yoga. Als je in landen als Thailand en Birma voor een retraite in een centrum bent, word je daar aangeduid als yogi. Als we in het Westen over yoga spreken, doelen we in het algemeen op hatha-yoga, een yoga-vorm waarbij we gebruikmaken van het lichaam door het uitvoeren van statische en dynamische oefeningen. Ook ik heb het in deze stukjes vooral over hatha-yoga.

Tegenwoordig kun je in bijna iedere plaats in Nederland wel een cursus yoga volgen. De meeste mensen doen dit om (te leren) tot ontspanning te komen. Andere motieven kunnen zijn: het gezond en soepel maken of houden van het lichaam en vergroten van de vitaliteit. Meer dan vroeger zijn er nu nogal wat yoga-leraren die de les afsluiten met een korte meditatie, een eenvoudige vorm die bedoeld is om de geest tot een wat diepere rust te brengen. Bij de opleidingen tot yogaleraar heeft het 'vak' meditatie inmiddels een plaats gekregen, waarbij ook boeddhistische vormen van meditatie worden gegeven. Ik vind het interessant om te zien dat door yoga te beoefenen de motivatie bij een deel van de mensen geleidelijk een ander accent krijgt. Zo kun je via de hatha-yoga komen tot andere vormen van yoga: bhakti-yoga (devotie-overgave), raja-yoga (meditatie) of jnana-yoga (kennis-inzicht). Via de jnana-yoga kom je dan gemakkelijk bij de advait-vedanta, dat nauw aansluit bij het boeddhisme.

Je kunt yoga dus geleidelijk gaan beoefenen als een vorm van meditatie. Deze



vorm staat niet zo ver af van boeddhistische vormen van meditatie als op het eerste gezicht misschien lijkt. Een goede lichaamshouding is in elke meditatie van groot belang, terwijl ook (een onderdeel van) de ademhaling als meditatieobject vaak een belangrijke rol speelt. Denk verder aan de loopmeditatie waarbij lichaamsgewaarwordingen worden gebruikt als meditatieobject. In de vipassana-meditatie volgens de methode Goënka wordt het scannen van het lichaam gebruikt als meditatieobject, een methode die bijna overeenkomt met een veel toegepaste yoga-oefening.

De beoefening van yoga als meditatievorm maakt gebruik van het lichaam als meditatieobject in verschillende houdingen en bewegingen, waarbij ook de ademhaling steeds een belangrijke rol speelt. Iedere lichaamshouding en -beweging voer je met aandacht en in stilte uit. Die aandacht geldt ook voor het effect van iedere houding of beweging in je lichaam. Zoals er verschil is in het beoefenen van loop- en zitmeditatie, is er ook verschil tussen yoga als meditatievorm en zitmeditatie. Als voorbereiding leent yoga zich in het algemeen erg goed tot boeddhistische vormen van meditatie.

Het beoefenen van yoga als meditatievorm als voorbereiding op of in combinatie met bijvoorbeeld vipassana- of zen-meditatie kan de volgende voordelen bieden.

- Omdat yoga, net als loopmeditatie, als meditatievorm gewoonlijk gemakkelijker wordt gevonden dan zitmeditatie kan het als voorbereiding de toegankelijkheid tot de zitmeditatie vergroten.
- Door bewust met het lichaam om te gaan, zal ook buiten de formele yogabeoefening het lichaam in het dagelijks leven gemakkelijker gebruikt worden als object van meditatie.
- Naast het meditatieve aspect zal de gezondheid, vitaliteit, ontspanning en soepelheid van het lichaam toenemen.
- In de yoga kun je tot een intieme relatie met je lichaam komen en daarmee op een subtiel niveau de taal van je lichaam verstaan. Het is een wijs mens die die taal verstaat - en daar ook rekening mee houdt.

Dingeman Boot leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.

Thema:

boeddhisme in

'Hij heeft me uitgescholden, me geslagen,
me overmeesterd en me beroofd':
wie zich met die gedachten inlaten,
bij hen komt haat nooit tot rust.

'Hij heeft me uitgescholden, me geslagen,
me overmeesterd en me beroofd':
wie zich niet met die gedachten inlaten,
bij hen komt haat wel tot rust.

Want nooit komen uitingen van haat
in deze wereld tot rust door haat,
maar door niet te haten komen ze tot rust.
Dat is een eeuwige wet.

(Dhammapada 3-5, vert. Jan de Breet en Rob Janssen)

de gevangenis

Achter tralies groeit de belangstelling voor meditatie en de leringen van de Boeddha. In gevangenissen in India en Sri Lanka worden met succes grootschalige meditatiesessies belegd en ook in de Nederlandse bajes stijgt de vraag naar onderricht en begeleiding. De Boeddha zelf had naar verluidt regelmatig met misdadigers te maken. Het bekendste voorbeeld hiervan is het verhaal van de gevreesde Angulimala, 'ketting van vingers', die na het plegen van talloze moorden volgeling werd van de Boeddha. Welke rol speelt boeddhisme in het hedendaagse cachot? *Vorm & Leegte* verkent.

Diana Vernooij vraagt de panelleden van *Forum&Leegte* naar hun kijk op schuld en boete. Hun antwoorden wijzen naar begrippen als karma, vergelding en geluk. **Emiel Smulders** waagt zich in het hol van de leeuw en vertelt over zijn ervaringen in de Grittenborgh, een penitentiaire inrichting in Hoogeveen.

Marlies Bosch geeft samen met Jan Willis meditatieworkshops aan vrouwen in een Amerikaanse gevangenis. Ze schetst portretten van deze vrouwen en hun ervaringen met meditatie. **Caroline Hissink** komt aan het woord over haar werk als boeddhistische geestelijk verzorger in de gevangenis. Zij is voorzitter van een werkgroep van de Boeddhistische Unie Nederland die hierop is gericht. Tenslotte vertelt **Sobhanandi** wat haar zo raakt in haar contact met gedetineerden.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Boeddha in bewaring

Veel bewaarders en gevangenen van De Grittenborgh zijn geïnteresseerd in boeddhistische meditatie, merkt Emiel Smulders als hij een paar dagen meeloopt. Vooral omdat de boeddhistische belofte van rust zo welkom is.

Emiel Smulders

FOTO'S: EMIEL SMULDERS



Uitzicht vanaf de ingang van de TBS kliniek

Met een klap slaat het zware ijzeren hek achter mij dicht. Ik schrik van het geluid dat de wereld buitensluit. Naast mij loopt een stevige bewaarder met een alarm aan de ene en een sleutelbos aan de andere kant van zijn riem. Met zijn armen maakt hij zich breed. De bewaarder kijkt me met een grijns aan en zegt: 'Gedetineerden zie je na het dichtklappen van dit hek een beetje kleiner worden'. Henk is penitentiaire inrichting werker ofwel bewaarder in de penitentiaire inrichting De Grittenborgh in Hoogeveen. Ik ben uitgenodigd om twee dagen het leven in de gevangenis mee te maken en te praten over 'mediteren in detentie'. De Boeddhanatuur is overal te vinden, zeggen de leerboeken - dus ook in de bajes.

In eerste instantie is daar niets van te merken. Nadat ik instructie voor mijn veiligheid heb gekregen, ga ik met mijn begeleider in een uitgestrekte gang zitten. Links is een hoge muur beschilderd met een kunstwerk. De schildering ziet er wrang genoeg uit als kapotgeslagen meubilair en een metershoog zaagblad. Inspiratie voor het doorzagen van tralies, lijkt mij. Rechts zie ik een rij cellen die diep naar achteren doorloopt en daarboven nog twee galerijen met metalen deuren. Dit is afdeling 5 waar plaats is voor 81 gedetineerden in 69 eenpersoonscellen en 6 tweepersoonscellen. Medewerkers openen de kleine cellen. De smalle gang en de twee galerijen stromen vol met mannen waarvan sommigen verveeld over de hekwerken gaan hangen. Ik ben overdonderd want zoveel boeven heb ik nog nooit gezien. Zij beloeren mij van opzij en ik voel me in een arena met leeuwen.

Routine

Henk legt uit dat de dag uitstekend begint, iedereen is rustig en volgt zijn eigen routine. De gedetineerden weten waar ze aan toe zijn. Het dagprogramma kent slechts kleine variaties, dat geeft structuur en zekerheid. Om 7.45 uur is de uitsluiting uit de cel. Om 8.00 uur gaat de helft van de groep naar de arbeid en de andere helft gaat naar de luchtplaats; in de middag draait het om. Om 17.00 uur worden ze weer 'ingesloten'.



Ik zie types die er zo aardig uitzien dat ik mijn portefeuille wel aan ze durf toe te vertrouwen en kerels die regelrecht, zonder grime, als slechterik in een krimi kunnen optreden. In deze gevangenis komt iedereen. Alle 'delicten' lopen door elkaar: moord, drugs, roof, verkrachting. Op afdeling 5 zijn langgestraften en draaideurcriminelen. Ze krijgen trajecten aangeboden, zoals trainingen sociale vaardigheden, agressie- en *lifestyle* trainingen, met als doel technieken aan te reiken waarmee ze na de gevangenis een normaal bestaan op kunnen bouwen. Voor het gevangeniswezen is deze werkwijze relatief nieuw. 'Reïntegratie was altijd al het doel', zegt Henk, 'maar nu proberen we er meer structuur in te brengen.' Hij denkt dat boeddhisme en meditatie een goed aanvullend effect kunnen hebben. 'Sinds kort hebben we een boeddhistisch geestelijk verzorger, die is pas één keer geweest. Ik zou ook graag een meditatiegroep op De Grittenborgh zien.'

'Dat ik berust, geeft mijzelf al rust'

Henk volgt sinds een jaar vipassana meditatielessen bij mij, en door hem weet ik van de belangstelling die er op zijn werk is voor het boeddhisme. Henk zegt dat mediteren voor hem een soort thuiskomen is, een herkennen van een wereld die hij altijd al in zichzelf voelde. 'Doordat ik me nu bewust ben van die wereld, kan ik beter op bepaalde zaken letten, ook in mijn werk. Het voorschrift "geen onwaarheid spreken" is lastig. In het verleden heb ik bijvoorbeeld rapporten wel eens dikker aangezet. Liegen deed ik nooit, maar iets niet opschrijven of juist extra duidelijk benoemen kan soms net het verschil maken tussen wel of geen strafcel. Een keer werd door mijn onduidelijke rapportage een gedetineerde met de Kerstdagen in een isoleercel geplaatst. Wat mij in het boeddhisme aanspreekt is de leer van compassie, ik ga om met gedetineerden vanuit respect en compassie. Vooroordelen die ik heb over de misdadigers laat ik steeds meer los, ik kan de mens achter de boef zien en zijn verlangens naar een gelukkig leven.'

Rust

Dat ik als journalist voor *Vorm & Leegte* twee dagen in een gesloten inrichting mag rondlopen is bijzonder en heeft alles te maken met de verwachtingen die medewerkers en directie van De Grittenborgh hebben van meditatie. Gerwin is afdelingshoofd en verantwoordelijk voor het welzijn van de gevangenen en het team van afdeling 5. Hij mediteert niet, 'maar', zegt hij, 'voor mij is het belangrijk om methoden te vinden die mensen rust geven. De ene dag is normaal en gaat alles zijn gangetje en de volgende dag slaat de vlam in de pan en wordt er gevochten. Een aantal jaren geleden hadden we een gijzeling van personeel. Dat geeft veel spanning. Natuur-





lijk hebben wij veel macht, als twee man niet genoeg is om iemand in bedwang te houden komen er drie of tien, maar zo willen we niet werken. Dat is voor niemand goed. Ik hoop dat meditatie een hulpmiddel is om rust te vinden.'

Maar de gedachtevorming over meditatie staat nog in de kinderschoenen, veel ervaring is er niet mee. Uit mijn gesprekken met medewerkers, directie en gevangenen blijkt dat vooral de belofte van rust het boeddhisme aantrekkelijk maakt. Er is dan ook veel onrust te bestrijden: de onrust die een veranderende organisatie meebrengt, teams die steeds meer zelf moeten bepalen hoe ze werken maar niet weten hoe, gevangen die zelf verantwoordelijkheid moeten leren maar het liefst anderen de schuld geven.

'Eigenlijk hebben we niet veel middelen om "rust" vorm te geven', zegt Gerwin. 'Gewoonlijk bereiken we rust via die dagelijkse routine, via gewone medicatie, een cocktailspuit of de isolatie. Ik denk dat het mogelijk is om meditatie voorzichtig in kleine groepen te introduceren. Maar meditatie kan ook een heleboel losmaken, denk ik, en dat moeten we aankunnen. Niet iedereen zal geschikt zijn om te mediteren, voor druggebruikers of mensen met een persoonlijkheidsstoornis is het moeilijker. Een meditatiegroepje kan ook niet zomaar zonder toezicht, er moet altijd een bewaker bij zijn die zijn ogen wél openhoudt.'

Kort lontje

Jacques is een gedetineerde die zijn intelligentie mee heeft maar zijn postuur tegen. Hij is een grote sterke kerel die zijn eigen krachten niet kent en, zoals hij zelf zegt, een wel heel erg kort lontje heeft. Een klap van hem komt raak aan. Door zijn agressiviteit is hij meerdere keren in de gevangenis beland. Hij is voornamelijk in het boeddhisme geïnteresseerd doordat hij iets heeft gelezen over het verminderen van agressie. Hij vertelt trots: 'Ik heb me voor het eerst bij mijn opsluiting neergelegd. Dit keer gaat alles goed. Vroeger heb ik wel bewakers neergeslagen omdat ik kwaad was en me niet kon beheersen. Dat ik berust, geeft mijzelf al rust. Ik wil ook per se ontdekken waar mijn agressie vandaan komt zodat ik die kan leren beheersen. Maar ik denk niet dat meditatie iets voor mij is. Ik heb ooit een keer aan meditatie mee gedaan. Ik moest toen op een matje liggen, mijn ogen sluiten en me helemaal ontspannen. Nou, ik was best ontspannen, maar ze draaiden een cd met allemaal van die dolfijnengeluiden en muziek van de zee en zo. Ik moest verschrikkelijk lachen, alleen maar lachen. Ik ben weggegaan want ik wilde niet in de weg zitten voor de jongens die er serieus mee bezig waren. In mijn ogen is meditatie voor "alternatiefjes", van die gasten die knus bij elkaar gaan zitten en gaan zitten zoemen. Ik ben daar te onrustig

voor en ik kan me ook niet concentreren. Meditatie is niets voor mij hoor. Ik wacht wel tot ik vijftig ben, dan zal ik wel vanzelf rustiger worden.' En er is nog iets onuitgesprokens; zijn glimlach lijkt te zeggen: een beetje boef mediteert niet.

Halve lotus

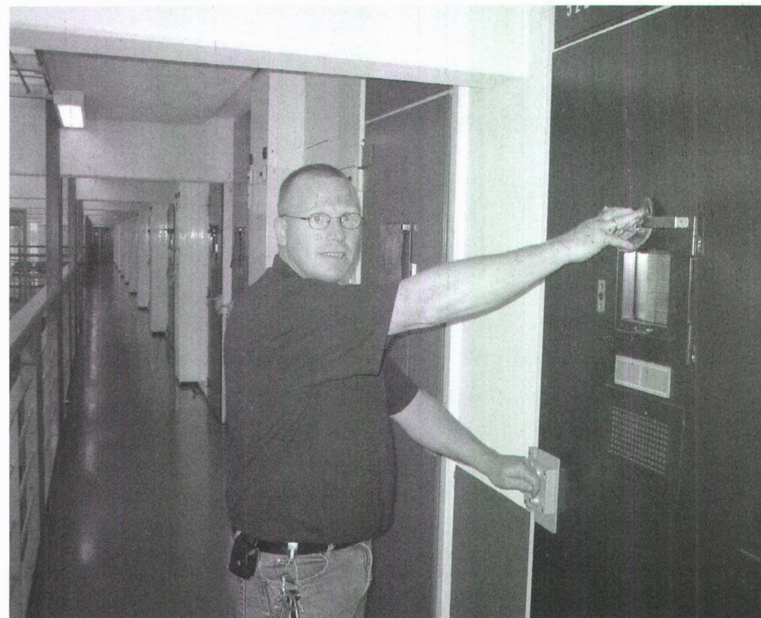
Het gesprek met Ming gaat in het Engels, dat gaat hem beter af. Ming is praktiserend boeddhist geworden na het lezen van een boek over Siddharta. Een ander boekje met meditatie-instructies was zijn enige leraar. Glimlachend zei hij dat hij wel boeddhistisch is opgevoed maar dat Chinezen niet mediteren. Voor het eerst mediteren was een wonderlijke ervaring. 'Ik ga altijd in halve lotus zitten want de hele lotus is veel te pijnlijk. Toen ik begon met mediteren kreeg ik spontaan boeddhistische lessen in mijn hoofd. Mijn concentratie werd heel goed en ik zag welke fouten me in de gevangenis hadden gebracht. Ik werd rustig van mediteren en het gebeurde dat ik buiten mijn lichaam kwam en mezelf kon zien zitten. Dat was een vredig gevoel, maar dat heb ik maar een paar keer gehad.'

> 'Tijdens de meditatieles moet er altijd een bewaker zijn die zijn ogen wél openhoudt'

'Mediteren deed me goed maar nadat ik vrijgelaten was stopte ik ermee en raakte ik ook dat bewustzijn weer kwijt. Ik had honger naar geld en maakte weer fouten waardoor ik opnieuw ingesloten ben. Nu mediteer ik weer. Eerst was dat makkelijk want ik deelde mijn cel met een Chinese jongen die mij onderwees over meditatie. Samen brachten we uren mediterend door. Hij is vrijgelaten en nu deel ik een cel met iemand die niet mediteert en dat stimuleert mij niet. Die jongen vindt mij niet gek maar hij wil televisie kijken of de radio hard aanhebben en dat is minder rustig. Ik weet dat ik me daar niet door moet laten storen, maar toch.'

Ming is de eerste die gebruik heeft gemaakt van de diensten van de boeddhistisch begeleider in De Grittenborgh. 'Van hem leerde ik dat ik gedachten en gevoelens in mijn meditatie toe mag laten. Eerst probeerde ik die met geweld uit mijn hoofd te zetten. Maar ik merk dat als ik ze toelaat gedachten gewoon verdwijnen, net zoals mijn ademhaling komt en gaat en dat is veel prettiger.'

Aan het einde van de tweede dag op De Grittenborgh zit ik weer op de gang terwijl de gedetineerden om me heen lopen. Ik ben anders tegen ze aan gaan kijken, de arena met leeuwen is verdwenen. De mannen zitten hier opgesloten, maar ze zitten niet alleen hun straf uit. Ze hebben de mogelijkheid nieuwe vaardigheden te leren. Sommigen zullen telkens weer terugkomen, zoals de jongen die me vertelde dat hij geen crimineel is maar steelt omdat hij honger heeft en geen onderdak. Als hij het niet meer ziet zitten, gaat hij drie keer in dezelfde winkel stelen om opgepakt te worden. Hij zegt: 'Eens hoop ik de rust en de vrede in mezelf te vinden om voor mezelf verantwoordelijk te zijn.' Anderen blijven terugkomen omdat ze zichzelf niet onder controle krijgen. Ook zij zoeken misschien wel rust en verlangen naar vrede met zichzelf, maar veel doen ze daar niet voor. Een enkeling gebruikt zijn overvloed aan tijd om tot inzicht te komen. De Boeddha is ook in de bajes te vinden.



Een bewaarder sluit gevangen uit

Namen in dit artikel zijn gefingeerd en op de foto's komen geen gedetineerden voor.

■ **Emiel Smulders** studeerde meditatie in Amerika en Birma, was monnik in Thailand, en begeleidt nu meditatie-avonden in Dedemsvaart in de vipassana-traditie.

Schuld en boete

Ons strafrecht oordeelt over het optreden van een vermeende dader en legt een 'passende' straf op. De roep om strenge straffen en het relativeren van het nut van straf wisselen elkaar in het openbaar debat af. Hoe staat het boeddhisme tegenover schuld en straf?

Diana Vernooij

'Is Saddam Hoessein schuldig? Is hem te verwijten wat hij zijn volk heeft aangedaan?' Met deze vragen opent ***Rients Ritskes*** de zoektocht naar boeddhisme, schuld en boete. "Ja", zeggen we terecht en volmondig. Op het normale menselijke dualistische niveau van denken is dit een logisch antwoord. Mensen willen hem straffen. Maar vanuit een holistische benadering is hij slechts te zien als een speelbal van omstandigheden waarbij zijn bijzonder traumatische jeugd, en de Amerikaanse politieke steun die hij eerder kreeg, net zo goed verantwoordelijk kunnen worden geacht voor zijn wangedrag. Op dat holistische niveau kun je het hem als persoon bijna niet meer kwalijk nemen. Als speelbal van de krachten van de tijd vervliegt de persoonlijke verantwoordelijkheid. Tegelijk blijft op het alledaagse dualistische niveau, wat een even hoog waarheidsgehalte heeft, de roep om straf.'

'De vraag naar wat heilzaam is, is belangrijker dan de vraag wie in zijn recht staat'

Churchill

Onze huidige samenleving kan niet zonder (straf)rechtspraak, meent ***Jean Karel Hylkema***. 'Wij leven in een samenleving waarin het merendeel van de mensen denkt dat de echte werkelijkheid overeenkomt met onze (relatieve) ervaring daarvan. Dat geldt ook voor boeddhisten die een begin van besef van de twee soorten werkelijkheden hebben. Zolang mensen zo denken is er strafrecht nodig.' ***Varamitra*** vindt ons strafrechtsysteem en gevangeniswezen humaan. 'Churchill zei ooit dat de democratie van alle beschikbare modellen het minst slechte regeersysteem was. Zo zou ik dat ook van het Nederlandse rechtssysteem zeggen. Het is verre van ideaal en aan de effectiviteit twijfel ik ook wel eens, maar niemand kan met iets veel beters op de proppen komen.'

Een boeddhistisch geïnspireerd strafrecht bestaat volgens hem niet. 'Strafrecht wordt opgelegd, afgedwongen. Het boeddhisme vraagt om een innerlijk, en vrijwillig aanvaarden; er is geen plek voor dwang.' Ook in boeddhistische staten als Sri Lanka, Thailand en Birma is er criminaliteit. Kloosters zetten er zelfs toe aan. Het boeddhisme is geen wondermiddel tegen alle kwaad. Het transformeren van het kwaad vraagt om een uiterste inspanning en constante alertheid van de beoefenaar. Dat is geen gemakkelijke opgave. Voor velen van ons lijkt het zelfs een onmogelijke daad.

In strafrechtspraak gaat het om een afweging tussen drie principes: vergelding, bescherming van de samenleving en rehabilitatie. ***Edel Maex*** ziet in een boeddhistische oriëntatie vergelding verdwijnen. 'Wat is de intentie van vergelding? Wie komt het ten goede? Komt een rechtvaardig principe als vergelding de orde in de samenleving ten goede? Een beetje wijsheid en de dagelijkse ervaring leren dat het principe van oog om oog, tand om tand meestal alleen maar een einde-

loze spiraal van geweld instandhoudt.' In een boeddhistische geïnspireerd strafrecht zou het accent op bescherming, preventie en rehabilitatie komen te liggen. Vanuit de boeddha-dharma kunnen wij "vergelding" als principe in de strafrechtspraak missen, meent Maex: 'Nogal wat mensen zullen het moeilijk hebben met het loslaten van vergelding. Het is niet zo vanzelfsprekend om de vraag naar wat heilzaam is voor te laten gaan op de vraag wie in zijn recht staat. Het knaagt aan het ego, dat vindt dat als het gelijk heeft, het dat ook moet krijgen.'

Karma

Het boeddhisme spreekt opvallend weinig over straf. De wet van oorzaak en gevolg, "karma" genoemd, speelt een belangrijke rol in de boeddhistische manier van kijken naar schuld en boete en naar vergelding als motief voor strafrecht. Karma betekent letterlijk "werking". De wet zegt dat er een oorzakelijk verband is tussen ons gedrag en de gevolgen ervan. Onze intentie en onze vaardigheid in handelen zijn bepalend voor de gevolgen. Een handeling is heilzaam als je haar uitvoert met de intentie om goed te doen, niet-heilzaam als het je intentie is om te schaden. De essentie van de wet wordt helder uitgedrukt in een Tibetaans gezegde, dat Hylkema aanhaalt: 'Hoe de kwaliteit van je leven nu is, zegt hoe je in het verleden (van dit en voorgaande levens) geleefd hebt; hoe je nu leeft, zegt hoe de kwaliteit van je toekomst zal zijn.' Er is dus al iets werkzaam dat op vergelding lijkt: karma.

'Het is misschien wel de grootste misvatting in het boeddhisme om karma als straf voor schuld op te vatten', zegt Varamitra. Schuld bestaat dankzij de dualiteit van dader en slachtoffer. Het is deze dualiteit die tot haat leidt. Hij verwijst naar vers 3 van het *Dhammapada*: 'Hij heeft me uitgescholden, me geslagen, me overmeesterd en me beroofd: wie zich met die gedachten inlaten, bij hen komt haat nooit tot rust.' Karma is geen straf voor schuld maar 'de natuurlijke vrucht van onze bewuste wilsuiting'. Dat wil zeggen dat onze intentie bepaalt of er positieve of negatieve gevolgen zullen zijn. Die gevolgen komen ofwel nu, ofwel in een volgend leven tot uiting. Het boeddhisme spreekt daarom niet over schuld en boete maar over oorzaak en gevolg.

Opvallend is dus dat noch de boeddhistische ethiek, noch de regels van de monniken en nonnen gebaseerd zijn op schuld en boete, straf en vergelding. 'Wij, die in een monotheïstisch godsdienst zijn grootgebracht', zegt Maex, 'moeten de overstap maken van waardering van de werkelijkheid in termen van goed en kwaad naar een objectieve beschrijving van de werkelijkheid.' Daar zit volgens Maex de crux: 'De boeddhistische ethiek neemt een heel duidelijk en expliciet standpunt in. De Boeddha leerde enkel het lijden en het ophouden van lijden. Of het nu gaat om waarden, deugden of regels: als je niet wilt lijden en geen lijden wilt veroorzaken, dan is er een aantal dingen die je beter wel en andere dingen die je beter niet doet. Het gaat nooit om straf voor schuld, maar om gevolgen van bewuste daden.' Maex ziet daarom ons gewone begrip "verantwoordelijkheid" eigenlijk heel dicht in de buurt komen van karma.

Intentie

Varamitra legt de werking van karma uit, nogmaals de Dhammapada citerend: 'Als iemand met een verdorven geest spreekt of handelt, dan volgt hem leed, zoals het wiel de voet van het trekdier.' Karma werkt dus, of we nu willen of niet. Wel kunnen we voor positief of negatief karma zorgen. Hylkema: 'De intentie achter het handelen is meer bepalend voor de gevolgen dan de handeling zelf. Dat kan tot gevolg hebben dat iemand per ongeluk doden minder negatieve karmische gevolgen voor de dader kan hebben dan iemand bewust dood wensen, maar de handeling van het doden niet uit te voeren.' Hij zet uiteen dat de leefregels voor leken, monniken en nonnen helpen om zo min mogelijk negatief karma te veroorzaken. Op den duur ➢

> 'Een boeddhistisch geïnspireerd strafrecht bestaat niet'

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:


Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar


Henk Barendregt
Hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana


Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*


Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme


Edel Maex
psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen


Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar


Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde


Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme


Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme


FOTO: ISTOCKPHOTO

forum&leegte

raakt daardoor de voorraad negatieve karmische zaden in het grondbewustzijn leeg. Daarnaast zorgt de beoefening van compassie voor voeding van iemands grondbewustzijn met positieve karmische zaden. Beide leefwijzen bevorderen zo de ontwikkeling naar boeddhaschap. Dus als je al van straffen en belonen kunt spreken, dan "straft" of "beloont" ieder zichzelf door het eigen handelen. De boeddha-dharma heeft vanuit haar intentie geen behoefte aan een externe straffende instantie, noch aan vergelding. Kennisnemen van de boeddha-dharma zal aanzetten tot minder schadelijk handelen en beoefening van bodhicitta. De samenleving zal er meer compassievol door worden.

De boeddhistische leer, meent Maex, stelt dat geluk of ongeluk niet te maken heeft met de vraag of je nu al dan niet je zin krijgt. Geluk heeft te maken met hoe je nu omgaat met de kwaliteit van dit ogenblik. Hij noemt als opvallend voorbeeld het verhaal van een gevangene, Fleet Maul (verteld door Bernie Glassman), die voor een drugsmisdrijf een ongewoon zware gevangenisstraf had gekregen. In de gevangenis zorgde hij voor stervende medegevangenen en maakte zijn leven zo zinvol en gelukkig. Veel mensen die schuldig bevonden worden, ervaren zichzelf niet als schuldig. Er zijn altijd talloze factoren buiten je eigen verantwoordelijkheid aan te voeren die medeoorzaak zijn voor wat je gedaan hebt, bijvoorbeeld je opvoeding. Fleet Maul zou vast veel ongelukkiger geweest zijn als hij zijn tijd uitgezeten had, verbitterd en verongelijkt over zijn zware staf en de wreedheid en onrechtvaardigheid van het leven. Vergelijk dat maar eens met de manier waarop Saddam Hoessein zich opstelt.

'Het gaat niet om straf voor schuld, maar om gevolgen van bewuste daden'

Uiteindelijk draait het om bewustzijn op beide niveaus: op het normale menselijke dualistische niveau van denken en op het holistische niveau. Ritskes: 'Door onwetendheid is niemand helemaal schuldig. Maar alleen door de onwetendheid op te heffen kun je gelukkig worden en een echt waardevolle bijdrage leveren aan een wereld in ontwikkeling.'

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

De Bön Garuda Foundation Holland



TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Tenzin Wangyal Rinpoche is een van de weinige bönleraren die in het westen leeft.
Hij is meester in de Dzogchentraditie van Tibet en staat bekend om de heldere en humorvolle manier waarop hij de essentie van de traditionele leer weet over te brengen op een westers publiek.

Heart Drops of Dharmakaya

'de negen oefeningen van de geest'

Dzogchen seminar 26 t/m 29 okt.
Muiderkerk, Amsterdam

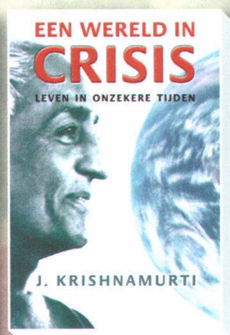
Tenzin Wangyal Rinpoche zal op dit seminar onderricht geven over 'Heart Drops of Dharmakaya'. Door oefeningen voor lichaam, spraak en geest leert de beoefenaar verbinding te maken met de heldere natuur van de geest. Er worden negen methoden onderwezen om dit te leren herkennen.
Het seminar is voor iedereen toegankelijk.

Aanmelding: info@bongaruda.com
Telefonisch: Wil Leenders, tel. 030 2512144.

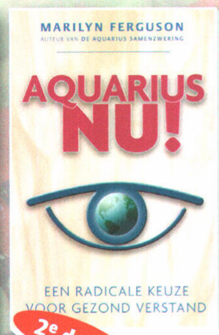
Plaats: Muiderkerk, Linneausstraat 37, Amsterdam
Tijd: donderdag van 12.00 tot 17.00 uur
vrijdag en zaterdag van 10.30 tot 17.00 uur
zondag van 13.30 tot 17.00 uur

Inzicht-gevende boeken











Baird T. Spalding
DE MEESTERS VAN HET VERRE OOSTEN
584 blz., geb. € 29,50

Jiddu Krishnamurti
EEN WERELD IN CRISIS
Leven in onzekere tijden
200 blz., pb. € 19,50

Erik Bruijn
ZIEKTE, PIJN EN DE INVLOED VAN DE GEEST
Ervaringen uit de therapeutische praktijk
96 blz., pb. € 4,95

Marilyn Ferguson
AQUARIUS NU!
Een radicale keuze voor gezond verstand
236 blz., pb. € 19,90

Eckhart Tolle
EEN NIEUWE AARDE
Dé uitdaging van deze tijd
240 blz., pb. € 19,90

Lynne McTaggart
HET VELD
De zoektocht naar de geheime kracht van het universum
300 blz., pb. € 27,50



Verkrijgbaar in de boekhandel of bij:



Uitgeverij Ankh-Hermes
Postbus 125, 7400 AC Deventer • T (0570) 67 89 00 • F (0570) 62 46 32
Internet: www.ankh-hermes.nl • E-mail: info@ankh-hermes.nl

Sinds vijf jaar geven Jan Willis en Marlies Bosch workshops meditatie in een Amerikaanse vrouwengevangenis. Wat kan meditatie voor vrouwen betekenen die een gevangenisstraf van jaren uitzitten?

Innerlijke stilte

Marlies Bosch

Jan Willis en ik gaven al jaren allerlei soorten workshops toen Joe Lea ons vroeg om meditatiegroepen te begeleiden in de vrouwengevangenis in York. Joe wil de vrouwen met de buitenwereld in contact houden. En omdat het grootste deel van de bevolking Afro-Amerikaans is en Jan ook, leek Jan hem een rolmodel voor de vrouwen. Zij heeft als professor boeddhisme immers iets van haar leven gemaakt.

In de York Correctional Institute gevangenis in Connecticut zitten ruim twaalfhonderd vrouwen hun straf uit. Door het strengere drugsbeleid is het aantal gevangenen de laatste jaren dramatisch gestegen. Van de vrouwen die York bevolken is tachtig procent van Afrikaans-Amerikaanse afkomst, vijftien procent komt uit Spaansprekende landen en de rest van de vrouwen, vijf procent, is wit. De bevolking van de gevangenis is dus geen afspiegeling van de bevolking van de Verenigde Staten, en dat zegt veel over de kansen die deze vrouwen hebben. Vierhonderd vrouwen gaan naar de gevangenisschool, waar ze een opleiding krijgen die vergelijkbaar is met de middelbare school.

Baptist

In de gevangenis kunnen vrouwen hun godsdienst beoefenen. Er komt regelmatig een priester, dominee of imam.





Groepsfoto in de gevangenis. De vrouw in het midden met paars t-shirt is Marlies Bosch

in de cel

FOTO'S: MARLIES BOSCH

Een boeddhistische leraar komt er niet; de staat erkent het boeddhisme niet als godsdienst. Door wisselingen in de schoolleiding hebben we onze meditatieworkshop op een gegeven moment *Overcoming Obstacles* ('Obstakels overwinnen') moeten noemen, maar inhoudelijk zijn we op dezelfde voet verder gegaan.
De vrouwen die onze workshop volgen, gaan allemaal naar de school in de gevangenis. Inmiddels geeft Jan Willis zeven vrouwen een schriftelijk universitair college boeddhisme. Iedere maand ontvangen de vrouwen één college, de rest doen de vrouwen zelf in de vorm van een correspondentiecursus. Slechts drie van onze cursisten noemt zich boeddhist. Een deel van de vrouwen behoort tot een christelijke kerk. Voor bijna niemand is hun geloof een probleem om aan de meditatiegroep deel te nemen. Rosalind, vurig baptist en altijd in de weer met de bijbel, had er wel moeite mee. Moest zij haar eigen geloof opgeven als je met boeddhisme aan de slag gaat? We legden haar uit dat het boeddhisme methoden aanreikt die je helpen om ook in je eigen geloof spiritualiteit op een dieper niveau te beleven. Toen had ze er vrede mee.
Gedurende de jaren dat Jan Willis en ik onze workshops geven, hoorde ik stukken van de verhalen van vrouwen. Tijdens de workshops praten we niet over intieme zaken, maar voor of na de workshop is er altijd even tijd voor een persoonlijke uitwisseling. Vrouwen vertellen over de daden die ze hebben begaan en over hun schuldgevoelens. Vooral moeders hebben die over hun achtergebleven kinderen. Over de reden van



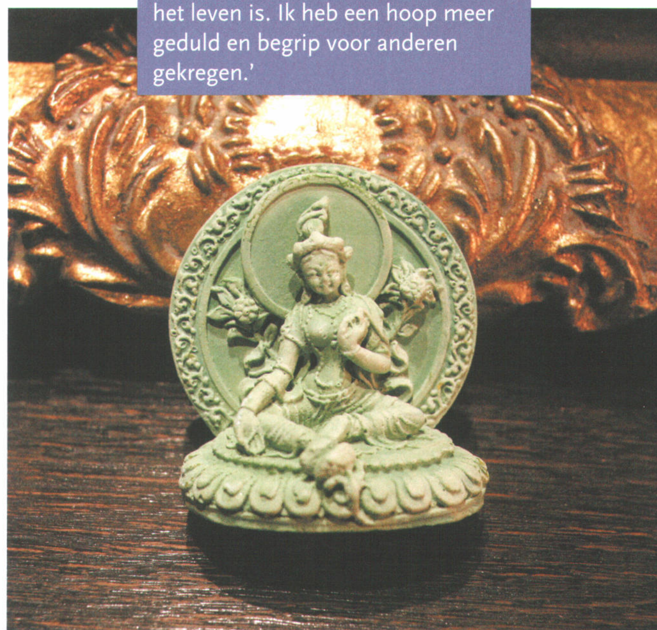
deelname aan de groep zijn ze eerlijk. 'Ik pak alles aan wat op mijn weg komt, dat maakt dat ik de tijd hier beter doorkom', zegt Carrie. Zij bracht haar gewelddadige vriend om, maar vindt zichzelf een vredelievend mens in nood. May-Li komt uit Taiwan. Zij heeft een straf van dertig jaar uit te zitten. Zij is boeddhist en praktiseert dat door dagelijks lang te mediteren. De vrouwen geven zelf de thema's aan waarover ze met elkaar willen praten en waaraan we in de meditatie werken. Onderwerpen als schuld, vergiffenis, haat, veranderingen en tijd komen aan bod. Soms organiseert de school over deze thema's ook andere workshops. Zo nodigde de school een dansgroep uit, die met een aantal vrouwen een dans maakte over 'vergeving'. Het begrip vergeving kreeg daardoor een echte plaats in hun leven. Vrouwen leerden zichzelf en hun belagers te vergeven waardoor de opsluiting dragelijker werd.

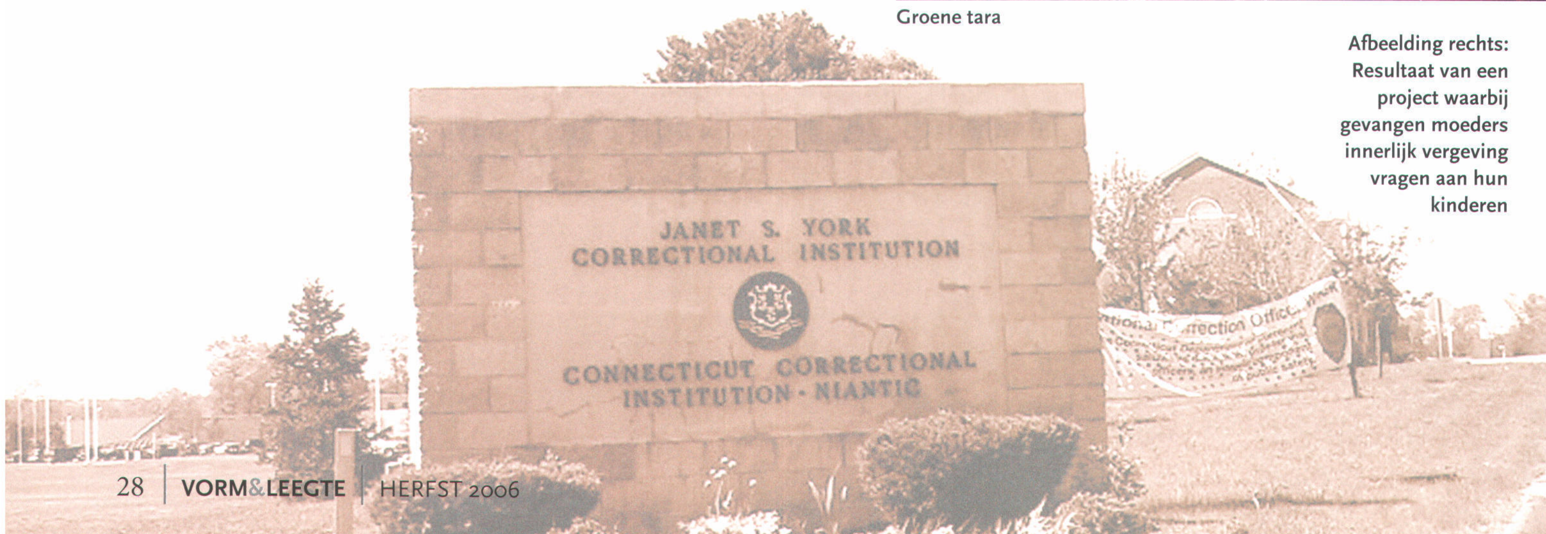
'Als ik mezelf en anderen niet kan vergeven, dan kan ik niet leven tussen deze stenen muren'

De wandelmeditatie bleek voor een aantal vrouwen een probleem: alleen maar lopen? Was dat mediteren? Toch, na het een tijd geprobeerd te hebben, groeide de concentratie. De vrouwen gaven aan dat ze op een gegeven moment in staat waren achtergrondgeluiden buiten te sluiten en alleen bezig te zijn met zich afwikkelende voeten op de grond. In een omgeving waar constant lawaai is, is het kunnen creëren van innerlijke stilte een zegen.
Na een van de eerste workshops, waarin we een visualisatie deden over de manieren waarop je negatieve ervaringen kan buitensluiten, vertelde een vrouw haar ervaring in de groep. 'We moeten iedere avond onze prullenbak buiten de cel zetten', zei ze. 'Nu stop ik eerst alle negatieve ervaringen van die dag in de afvalbak en dan pas zet ik hem buiten de deur. Ik heb het gevoel dat ik daarmee de last ook kwijt ben.'

■ **Marlies Bosch** is fotograaf en journalist. Ze is secretaris van de *Dutch Foundation for Ladakhi Nuns*, www.boschphotography.com.

Camilla is een jonge vrouw die vijf jaar celstraf kreeg opgelegd. Ze tekent veel en sluit zich wat af van anderen op haar afdeling. Maar ze komt altijd naar de meditatieworkshop.
'Ik kom uit een heerlijk gezin. Ik houd veel van mijn moeder en ik vind het verschrikkelijk dat ze door mij zo moet lijden. Ik wilde dat ik dat kon voorkomen. Ik moet nog zeven maanden, dan ben ik weer vrij. Het is moeilijk om hier vriendinnen te vinden, daarom blijf ik liever alleen in mijn cel.
Soms word ik wakker met de hoop dat ik deze dag door zal komen, wetend dat ik nergens heen kan gaan. Meditatie is de beste voeding die ik mijn ziel kan geven terwijl ik hier ben. Er is niets beters dan de verbinding te voelen met alles en iedereen en te beseffen dat we allemaal samen een groot bewustzijn vormen. Dit leven is echt moeilijk, maar door positief te denken en te mediteren hoop ik het vol te houden. Deze ervaring maakt wel dat ik een sterker mens ben geworden, en dat ik me realiseer hoe mooi het leven is. Ik heb een hoop meer geduld en begrip voor anderen gekregen.'


Groene tara



Afbeelding rechts: Resultaat van een project waarbij gevangen moeders innerlijk vergeving vragen aan hun kinderen

Do the right thing



REMEMBER TO THANK

Sacred

good for a broken heart

Talk to me

Harmony

"TO FORGIVE IS THE HIGHEST, MOST BEAUTIFUL FORM OF LOVE. IN RETURN, YOU WILL RECEIVE UNTOLD PEACE AND HAPPINESS" - Robert Muller

Love

DEPRIVED

RECOVERING

forget the guilt!

I promise to devote
every day
for the rest of my life
to my three children.
I want to help you
find joy
and peace
Let me help you find
Beauty
in your lives.
PLEASE
FORGIVE
ME.

Trust each other.

No More Excuses

"I need you"



balance

help

Last Chances



Give

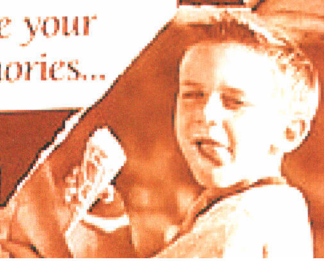
My daughter

love, warmth and companionship.

MOTHER

WE CAN PLAY SPORTS.

The only thing left tomorrow will be your memories...



is something everyone should experience



Charissa is een jonge vrouw die altijd klaar staat voor anderen. Ze kent iedereen goed, er zijn steeds blikken van verstandhouding tussen haar en andere vrouwen. 'Meditatie en visualisatie hebben een grote invloed op me. Ik vind het heel moeilijk om rustig te worden zodat ik me kan concentreren, maar als dat eenmaal lukt is het de moeite waard. Ik heb soms verschrikkelijke hoofdpijn. Als ik daarmee naar de meditatiegroep kom, voel ik me vaak na afloop herboren. Soms wordt alles me hier teveel, dan doe ik een ademmeditatie. Ik probeer mezelf op die manier van slechte energie te bevrijden. Ik ervaar dat als de sleutel om te kunnen leven in een plek als deze.'







Rosalind is een diep gelovige vrouw. 'Ik heb net gehoord dat mijn 22-jarige dochter een hersentumor heeft. Het is ondraaglijk om daar niet bij te kunnen zijn. Wat ik in onze sessies heb geleerd is dat ik op zo'n moment kan mediteren. Ik kan dan het leven positiever zien. Ik heb ook ontdekt dat ik van mezelf kan houden. Als ik mezelf en anderen niet kan vergeven, dan kan ik niet leven tussen deze stenen muren. Jullie bezoeken betekenen veel voor me. De visualisatie met het huis en alle deuren en spiegels waarin ik mezelf en mijn keuzen gereflecteerd zag, zal ik nooit vergeten. Ik voel dat ik daardoor controle heb gekregen over wat ik doe met mijn leven, in plaats van bevelen van bewakers op te moeten volgen. Ik ben al in de cel voordat de bewaking dat commandeert. Dat geeft me het gevoel de touwtjes zelf in handen te hebben.'

Bonnie is geboren op Jamaica. Zij zit al twintig jaar vast. Ze kent de instelling nog uit de tijd dat het "de boerderij" werd genoemd, waar vrouwen in een soort van heropvoedingskamp hun leven moesten leren beteren. Er is veel veranderd.
'Ik lees heel veel. Lezen brengt me op plekken waar ik nooit geweest ben en het helpt me om negatieve gedachten te blokkeren. Toen ik hoorde over de meditatieworkshop heb ik me direct aangemeld. Ik hoopte dat het me zou kunnen helpen om met de realiteit van het gevangenisleven om te gaan, en met de frustraties van het opgesloten zijn. Toen ik jullie ontmoette verdween direct alle twijfel. Ik ben vanaf het begin bij de groep geweest. De groep heeft me enorm geholpen om het lange verblijf hier dragelijk te maken. Door te mediteren over schuldgevoelens van mezelf ben ik de afgelopen jaren beter doorgekomen en heb ik weer hoop gekregen op verkorting van mijn straf. Ik vind de afsluiting van de groep met een gemeenschapsdans heerlijk. Het is dan heel even of ik me temidden van een groep vrienden thuis bevind. We hebben ook open discussies over de problemen hier in de gevangenis. Ik weet dat jullie geen pasklare antwoorden hebben, maar het feit dat jullie luisteren en niet neerbuigend zijn, is voor mij een wonder.'

Enkele gevangen vrouwen doen een 'vergevingsdans'





Caroline Hissink

De de

Nederlandse gevangenen kunnen, als ze willen, gesprekken voeren met een boeddhistische geestelijke verzorger. *Caroline Hissink* is zo'n verzorger. Waarom wil zij als boeddhist de gevangenis in?

Yashobodhi

Nederlandse gedetineerden hoeven geenszins verstoken te blijven van boeddhistische invloeden. Sinds begin 2004 treedt de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) officieel op voor het ministerie van Justitie. De BUN heeft de taak om boeddhistische geestelijk verzorgers te vinden die in de penitentiaire inrichtingen in Nederland kunnen werken. Iedere gedetineerde heeft recht op geestelijke verzorging en kan nu dus ook voor het boeddhisme kiezen. De geestelijke verzorging bestaat veelal uit individuele gesprekken en meditatie.

De werkgroep bestaat uit vier leden. Omdat Eric Soyeux (Rigpa) drie jaar op retraite is, zijn ze momenteel met zijn drieën: Caroline Hissink (Shambhala), Jacco van de Velden (Dagpo) en Meindert van de Heuvel (Kanzeon). Als de gedetineerde vraagt om boeddhistische begeleiding, worden zij ingeschakeld. 'Geestelijke verzorging is per definitie spiritueel', aldus Caroline Hissink, contactpersoon van de werkgroep. Per week besteedt ze zo'n 10 à 15 uur aan het werk. Ze voert persoonlijke gesprekken met gedetineerden en helpt hen waar dat mogelijk is. In deze individuele ontmoetingen komen ook meditatie en het onderricht daarvan aan de orde.

De werkzaamheden vragen een grondige voorbereiding en de leden hebben dan ook een aantal cursussen aangeboden gekregen van het ministerie. Deze cursussen zijn speciaal gericht op geestelijke verzorging in de gevangenis. Thema's die aan de orde komen zijn bijvoorbeeld assertiviteit, veiligheid en oplettendheid. Caroline Hissink: Om dit werk te kunnen doen heb je kwaliteiten nodig zoals goed kunnen luisteren, onbevreesdheid en alertheid.'

Bijlmerbajes

Waarom moet je als boeddhist zo nodig de gevangenis in? 'Die vraag stel ik me regelmatig. Het is op mijn pad gekomen. Ik ben vijf jaar geleden gebeld door de dominee van de Bijlmerbajes, omdat hij en een psycholoog hadden besproken dat het goed zou zijn om mensen te leren mediteren. Ze gingen op zoek naar iemand die dat kon uitvoeren en kwamen bij mij terecht.

Die meditatiegroep bestaat nog steeds. Als ik nu zou moeten zeggen wat me aantrekt in dit werk, dan is het gek genoeg de directheid van de mensen en hun behoefte aan rechtvaardigheid. De één-op-één gesprekken zijn heel persoonlijk. Het is geweldig om te zien dat mensen met zichzelf aan het werk zijn. De dharma is voor mij behulpzaam en daarom geloof ik er ook in dat het anderen helpt. Deze mensen staan echt op het punt om iets aan zichzelf te doen. Ze zijn bereid om naar zichzelf te kijken. Ze hebben heel wat meegemaakt. Er is dus veel om over te praten. Ons instrument, boeddhistische meditatie, voelt voor mij bij uitstek geschikt om in de gevangenis te beoefenen.' Hissink denkt dat de toenemende

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Bezoek

26-29 okt: Tenzin Wangyal Ripoche, Muiderkerk, Amsterdam, Bon Garuda Foundation. inlichtingen: www.bongaruda.com

24-25 nov: Willigis Jäger. Meer info: www.innersense.nl

Lezingen

Lezingenserie: Boeddhisme en positief denken.
Nov 02/09/16/23/30, Dec 07/14: Rotterdam,Oost West Centrum, Mariniersweg 9.
Nov 01/15/22/29, Dec 06/13: Amsterdam, De Werkplaats, Singel 95.Boeddhisme en positief denken.
Okt 31, Nov 14, Dec 05: Den Haag, De Ruimte , Witte de Withstraat 27
Okt 30, Nov 06/13/20/27, Dec 4/11/18. Middelburg, De Zeeuwse-bibliotheek, Kousteensedijk 7. Met Gen Kelsang Dragpa. 010-4664255, ghantapa@kadampa.nl en www.kadampa.nl

19 en 26 okt: cursusreeks 'Verlichtingsgeest: Boeddha's lessen van medegevoel en inzicht'. Petrus Hendrikszstraat 1, Groningen. 20.00 uur. groningen@diamantweg-boeddhisme.nl

18 okt: Wat is wijsheid? door Eerw. Kaye Miner 19:30-21:00 u. De Kelk, Molslaan 121, Delft

31 okt, 12 dec, 30 jan: Drie lezingen over de verlichte samenleving. 31 okt moskee in Utrecht, 12 dec synagoge in Den Haag, 30 jan meditatiecentrum in Amsterdam, aanvang 17 u. www.surmangeurope.com

21-22 okt: 'Naropa en de tantra weg van het boeddhisme', Lama Tashi Nyima. Naropa Instituut te Cadzand Tel. 0117 - 396969, www.tibetaans-instituut.org/naropa

1 nov: Boeddhisme in het dagelijks leven, Eerw. Kaye Miner 19:30-21:30 u. Studiegroep Maitreya Breda, Tel. 076-5200170, breda@maitreya.nl. De Blaker, Graaf Hendrik III-plein 26

7 nov: Hart soetra, door Lama 20u-22u. Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling, Heuvel 1, Vorstenbosch.

15 nov: Introductie in tantra door Eerw. Kaye Miner, 19:30-21:00 u. De Kelk, Molslaan 121, Delft

23 nov: Lezing 'Boeddhisme in het dagelijkse leven' door Zsuzsa Korzegi. Voertaal Engels. Petrus Hendrikszstraat 1, Groningen. 20.00 uur. groningen@diamantweg-boeddhisme.nl

6 dec: Stille geest, heilige geest, Eerw. Kaye Miner 19:30-21:30 u. Studiegroep Maitreya Breda, Tel. 076-5200170, breda@maitreya.nl. De Blaker, Graaf Hendrik III-plein 26.

9-10 dec: 'Volledige bevrijding door meditatie', Lama Karta. Naropa Instituut te Cadzand Tel. 0117 - 396969, www.tibetaans-instituut.org/naropa

13 dec: Stille geest, heilige geest, Eerw. Kaye Miner 19:30-21:00 u. De Kelk, Molslaan 121, Delft

Retraites

19-22 okt: Vrouwen in leidinggevende functies, vipassana-retraite, Buddhavihara, Amsterdam

20-22 okt: ZenWeekend 'Big mind - Big Heart' (Lievelde) met Irène Kyojo Bakker. 050- 314.0069/ 406.1308 info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

28 okt: Medicine Buddha meditation retreat 10:00-17:00 u. Maitreya Instituut, Amsterdam

28 okt-4 nov: VWBO retraite over spirituele vriendschap in Schoorl 030-2213281, www.mettavihara.nl

3-6 nov: Nyung Nä-retraite, Joyce Ruyg. Maitreya Instituut Emst.

10-17 nov: retraite inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster in Trappistinnenklooster Koningsoord te Berkel-Enschot (bij Tilburg). Tel. 076-5207878 of info@ceresbreda.nl

11-12 nov.: Workshop o.l.v. Dorien Quik: de Medicijnboeddha. de Vrije School, Weltevreden 6, De Bilt. info@stichtingbodhisattva.nl of tel. 06-28373039, www.stichting-bodhisattva.nl

22-26 nov.: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390 l.kleinherenbrink@12move.nl

24-26 nov: Herfstretraite. De Zwanenhof, Zenderen, 074-2659525

24-26 nov: 3 daagse retraite Vipassana-of inzichtmeditatie in de abdij van O.L. Vrouw van Koningsoord in Berkel- Enschot o.l.v. Frits Koster, www.ceresbreda.nl, info@ceresbreda.nl, tel 076-5207878

30 nov-3 dec: Mini-retraite, Buddhavihara, Amsterdam

8-10 dec: vipassana weekend het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot o.l.v. Doshin Houtman 013-4631847 of doshin@planet.nl

15-23 dec: retraite vipassana-meditatie o.l.v. Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Tel. 0594-621807 of j.heynekamp@planet.nl of www.fritskoster.nl

17-23 dec: Vajrasattva retraite. Meditaties om de oorzaken van problemen en ziekte te verwijderen. B.C.Ghantapa, De Graeffstraat 11b, Rotterdam.Met Gen Kelsang Dragpa. Gratis. 010-4664255, en www.kadampa.nl

28-30 dec: City-sesshin, Zencentrum, Amsterdam.

29-30 dec: Amitayus retraite. Meditaties voor het verlengen van onze levensduur en vergroten van onze wijsheid. B.C.Ghantapa, De Graeffstraat 11b, Rotterdam. Met Gen Kelsang Dragpa. Gratis. 010-4664255, en www.kadampa.nl

31 dec: GroeneTara, zes sessies. 03.u/07u/11u/15u/19u en 23u. Meditaties om snel veel positieve energie te ontvangen. B.C.Ghantapa, De Graeffstraat 11b, Rotterdam.Met Gen Kelsang Dragpa. Gratis. 010-4664255, en www.kadampa.nl

Overige activiteiten

16-22 okt: Herfstweek QiGong en Meditatie in Klooster St. Trudpert in de zuidelijke Schwarzwald (Duitsland), LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl, laoshan.taichi@wolmail.nl 0575-526246

16 okt, 15 nov, 30 nov, 15 dec, 29 dec: Goeroe Poedja 16:00 u. Maitreya Instituut Amsterdam

19-22 okt: Vipassana retraite voor vrouwen in leidinggevende functies. Buddhavihara, Amsterdam

20-21 okt: workshop 'Stresshantering & Burnoutpreventie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge. Tel0595-435351 of info@fritskoster.nl. www.keukos.nl

20-22 okt, 17-19 nov, 8-9 dec: Gedachtetraining Lo Djong weekendcursus. Maitreya Instituut Emst

21 okt, 18 nov,16 dec: Discovering buddhism, Maitreya Instituut Emst

21 okt: Introductiedag zenmeditatie, Zen Centrum Amsterdam

21 okt, 5 nov, 20 nov, 4 dec, 20 dec: Medicijnboeddha Poedja 16.00 u. Maitreya Instituut Amsterdam

22 okt: Mindfulness meditatiedag o.l.v. Frits Koster in Centrum Life-Joy te Kerk-Avezaath (Tiel) Tel. 0345-521225 m.v.lobberegt@hetnet.nl of www.fritskoster.nl of www.lifejoy.nl

22-27 okt: Midweek Vipassana-retraite, Buddhavihara. Amsterdam

27-29 okt, 24-26 nov, 8-10 dec : De filosofie van de middenweg. Maitreya Instituut Emst

28 okt: Zen-Zangdag kapel Poustinia, Dennenweg 16, Bloemendaal, 10.30 tot 17.00 uur. Tel. 020-6658923 of info@zenzang.nl

28 okt: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

28-29 okt: weekend Inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster in Shambhala meditatiecentrum, Geverstraat 48, Leiden. Tel. 071-5121878 of zie www.fritskoster.nl

28-29 okt: Weekend QiGong en Meditatie in Klooster Denekamp (Twente), LaoShan Centrum Holland 0575-526246 www.laoshan.nl

29 okt: Dagcursus, van 10.00-18.00 uur; Meditatie en innerlijke rust. B.C.Ghantapa, De Graeffstraat 11b, Rotterdam.Met Gen Kelsang Dragpa. 010-4664255, www.kadampa.nl

2 nov-7 dec: Voorbereidingen bouw Stoepa van Verlichting. Maitreya Instituut Emst

3-5 nov, 1-3 dec: De stadia in het pad naar de verlichting, Maitreya Instituut Emst

4-5 nov: Workshop 'Adi Shakti', Weekend Zelfrealisatie. Met elementen uit PRI, systemisch werken, creativiteit en speelsheid. In voormalig klooster te Driebergen. e-mail: postema@cencm.nl, Tel. 030-2213220

4-5 nov: Zenweekend in de regio Den Bosch o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, www.kanzeonzencentrum.nl email: kanzeon@home.nl, tel:073-6427009

4-5 nov: Weekend QiGong en Meditatie in Klooster Denekamp (Twente), LaoShan Centrum Holland 0575-526246 www.laoshan.nl

5 nov, 2 dec: Recitatie Sanghata Soetra, 10-13 u. Maitreya Instituut Amsterdam

5 nov: Recitatie Sanghata Soetra, 10-13 u. Maitreya Instituut Emst. 7 nov: Seminar: De Lama en de Coach, over verbindend leiderschap met Johan Schaberg en Tulku Lama Lobsang. Van 16.00 tot 20.00 uur. Pakhuis de Zwijger, Amsterdam. Tel.020- 624 25 42, www.theprojectnetwork.nl

8-12 nov: 'Thuiskomen' vijfdaagse Workshop. Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden

10-12 nov: Tantrische machtiging van Manjushri, Boeddha van Wijsheid, incl. retraite. Met Gen Kelsang Dragpa. 010-4664255, en www.kadampa.nl

10-12 nov: Zen weekend in 's Heerenbroek o.l.v. Erik Bruijn. Tel. 033-4634215

11 nov: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' Utrecht. 10.00-16.30 u. Tel.033 - 422 72 02, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

11 nov: Zendag met Nico Tydeman. De Zwanenhof, Zenderen, 074-2659525 of www.zwanenhof.nl

11, 12, 16, 18, 19, 25 en 26 nov: Sacred Chakra Wheels & Diagrams, Tentoonstelling met nieuwe schilderijen van Socrates Geens. In Koningsteen, Kapelle-op-den-Bos, België. www.sacredgates.com

17-19 nov: Introductie weekend meditatie en boeddhisme in Waspik. Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. 030 2213281, www.mettavihara.nl

25 nov: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

26 nov: Introductiedag Tibetaans boeddhisme. Maitreya Instituut Emst

26 nov-1 dec: Stilte-midweek met intensief dagprogramma QiGong en Meditatie in Klooster Denekamp (Twente), LaoShan Centrum Holland 0575-526246 www.laoshan.nl

28 nov: Tara Poedja, 16 u. Maitreya Instituut Amsterdam

10 dec: Witte Tara Djenang en uitleg. Maitreya Instituut Emst

13 dec: weekend Vipassana-meditatie in centrum Djoj, Antony Duyklaan 5-7 te Rotterdam. Tel. 010-4668815 of didiedejoode@tiscali.nl

2 dec: Zen-Zangdag kapel Poustinia, Dennenweg 16, Bloemendaal, 10.30 tot 17.00 uur. Tel. 020-6658923 of info@zenzang.nl

9 dec: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' Utrecht. 10.00 - 16.30 uur Tel.033 - 422 72 02, www.filosofie-oostwest.nl

9–10 dec: weekend 'Inzichtmeditatie & Familieopstellingen' o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten, in de Bastion, Bastionstraat 13 te Breda. Tel. 0594-621807 of info@fritskoster.nl www.heleengrooten.nl

9-10 dec: Weekend QiGong en Meditatie in Klooster Denekamp (Twente), LaoShan Centrum Holland 0575-526246 www.laoshan.nl

10 dec: Dagcursus, van 10.00-18.00 uur; Leven zonder boosheid. B.C.Ghantapa, De Graeffstraat 11b, Rotterdam. Met Gen Kelsang Dragpa. 010-4664255, ghantapa@kadampa.nl en www.kadampa.nl

16 dec: Sangha-dag van de 'Bon Garuda Foundation' in Utrecht. www.bongaruda.com

16 dec: Tantrische machtiging van Boeddha Vajrasattva. C.B.Yeshe, rue Mirabeau 80, Lille. (Fr). Met Gen Kelsang Tsewang. 010-4664255, en www.kadampa.nl

16 dec: Meditatiedag (Zazenkai) in de regio Den Bosch o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, www.kanzeonzencentrum.nl kanzeon@home.nl, 073-6427009

16-17 dec: Vipassana-meditatie-weekend, Buddhavihara, Amsterdam

22-29 dec: Korte winterretraite met meditatie en reflectie, in Waspik. Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. Tel. 030 221 32 81, www.mettavihara.nl.

22 dec-5 jan: Intensieve winterretraite in Schoorl. Tel. 030 221 32 81, www.mettavihara.nl

23 dec: Zen-Zangdag kapel Poustinia, Dennenweg 16, Bloemendaal, 10.30 tot 17.00 uur 020-6658923 of info@zenzang.nl

23 dec: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

1-5 jan: Nieuwjaarsvierdaagse. Info en opgave: info@lopeninstilte.nl

12-14 jan: Leringen over boeddha Ushnisha Vijaya door Ven. Lama Sherab Gyaltsen Amipa, Stichting Sakya Thegchen Ling, Den Haag. www.sakyanederland.nl of 070 - 3606649.

Meditatie

AERDENHOUT

Vipassana-meditatie (Theravada),
Tel.023-5242403

ALKMAAR

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net

ALMERE-HAVEN

Vipassana (Theravada)
Tel.036-5319398

ALMERE-STAD

Vipassana (Theravada)
Musicalstraat 24. Tel.036-5320706

AMELAND

Mettaloka
Reeweg 38, Nes. Tel. 0519 54 30 23, E-mail pouli@planet.nl

AMERSFOORT

Vipassana (Theravada)
Klavervuur, BW-laan 51 t.o. Dierenpark. Tel.035-6857880. Website: www.paulboersma.nl

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215

AMSTERDAM

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63. Tel.020-4207097, info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020 - 616 49 43. E-mail: ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, 020-6258884. E-mail: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037 wsc@originaltrad.faithweb.com, www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159 Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, gotama@xs4all.nl, Website: www.sanghametta.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl

Studiegroep De Diamantslijper
Studiegroep n.a.v. boek De Diamantslijper van Geshe Michael Roach. Doel: toepassen van boeddhistische principes in het dagelijks management. Wanneer: een keer per maand. Informatie: Guido de Valk, tel. 06-28566064, guidodevalk@chello.nl, http://members.chello.nl/g.valk3

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, wo 19.30 - 22.00 uur. Info: g.huizinga8@chello.nl, tel.020-6920524

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrij.av. meditatie cursus, zie voor data`s www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578. E-mail: deruimte@deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6734815, E-mail: h.matthes@planet.nl

ANTWERPEN

Zen Sangha Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem.

Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@zensangha.be. Website: www.zensangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel.+32-(0)475627836 E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26. Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97. E-mail: info@zenantwerpen.be, http://www.zenantwerpen.be

Westerse Boeddhisten Antwerpen
Contact: Dorine Esser, 03/2162993 of Mobiel 0485/40 89 70, e-mail: antwerpen@vwbo.net, website: www.vwbo.net/antwerpen

APELDOORN
Dharmatoevlucht (Zen)
(Orde van Boeddhistische Contemplatieven)
De Heze 51, Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251

ARNHEM
Boeddhistisch Centrum Arnhem
Sint Nicolaïlaan 1.
Tel.026-3514715 / 4437235

Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.026-3894783

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem, 026 4458057. E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl

BAARN
Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling
Heemskerklaan 6.
Tel. 035 543 2118,
Email: stichting.kagyu@planet.nl

BILTHOVEN
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595

Stichting Bodhisattva
Centrum voor filosofie en meditatie. Verhulstlaan 8.Tel.06-28373039, www.stichtingbodhisattva.nl, info@stichtingbodhisattva.nl. Uitlenen van boeken door de Bibliotheek van de Stichting Bodhisattva. Openingstijden: ma van 13.30 tot 16.30, di van 19.00 tot 21:00. Augusto Sandinostraat 100, Utrecht. Tel.030-2720921 tijdens de openingstijden

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK
Vipassana (Theravada)
Tel.0251-251201

BOEKEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530
E-mail: ahjbaan@zonnet.nl

BREDA
Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103.
Tel: 076-5498768, 06-49768104, E-mail: info@dharma-lotus.com, Website: www.dharma-lotus.com

Klooster in de Stad
Zenmeditatie o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, hoshi, Nijverheidssingel 391, tel: 073-6427009. www.kanzeonzencentrum.nl, Email: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, breda@boeddhismeinbrabant.nl, www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres-Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte 'Ceres',Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625 E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE
Zen Sangha Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22.
Tel.0477/26.63.92,
E-mail: brugge@zensangha.be.
Website: www.zensangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A. Tel.0497/54 77 06, zen.brugge@pandora.be users.pandora.be/zen.brugge

BRUSSEL
Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306, Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11.
Tel & fax: 02/648.64.08, E-mail: info@zazen-bru.be
Website: http://ww.zazen-bru.be

CADZAND
Naropa Instituut (Tibetaans)
Vierhonderdpolderdijk 10. Tel. 0117-396969, Fax 0117-454815, naropa@tibetaans-instituut.org. www.tibetaans-instituut.org

CASTRICUM
Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
Ruiterweg 25. Tel. 0251-658278, E-mail: kyudo67@gmail.com

DEDEMSVAART
Vipassana-meditatie (Theravada)
Adelaarweg 69. Tel.0523-612821. home.planet.nl/~emiel.smulders

DELFT
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715, dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH
Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Torenstraat 2 te Berlicum (Nb) Tel.073-6427009. Website: http://members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, info@boeddhismeindenbosch.nl, www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341

Zengroep 's-Hertogenbosch
Tel: 073 - 6421595,
m_vandenouden@hotmail.com

DEN HAAG
Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57. E-mail: info@bchaaglanden.nl, Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. m_olt@euronet.nl. Website: www.danasangha.org

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. E-mail: zen@kanzeon.nl, Website: www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3291990. E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, Tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649.
E-mail: leenmeij@planet.nl
www.geocities.com\sakya_nl.

Vipassana (Theravada)
Waalsdorperweg 93,
tel.070-3464015

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@zonnet.nl
www.zentijd.nl. Start cursussen: 5 en 6 sept.

DEVENTER
Zentrum Deventer
Frits Verheijden, 06.53245232. Iedere woensdagavond meditatie, Website: www.zentrumdeventer.nl

DIEVER
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Jan Dinkelaar, Tel.0521 551588, Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM
Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DOORWERTH
Sayagyi U Ba Khin Stichting
Postadres: Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, Tel. 026-333 25 54, Web: www.ubakhin.net, E-mail: subks@xs4all.nl

DRIEBERGEN
Zendo "JAKU" Driebergen
Japanse Rinzai-traditie
E-Mail: zendojaku@wanadoo.nl, Web: www.zendojaku.tripod.com

EINDHOVEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Veronique Leenders,
Tel.0411-602110.
Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email: eindhoven@boeddhismeinbrabant.nl, web: www.boeddhismeinbrabant.nl

"t HOOL', ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372. E-mail: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
't Hofke 128. Tel.040-2811978.

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith. Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

EMST
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758,
E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551.

GAMEREN
Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 56 16 60, E-mail: boswijkmail@wish.net, Website: www.centrumboswijk.nl

GASSELTERNIJVEEN
Vipassana (Theravada)
Centrum Samavihara,
Hoofdstraat 84. Tel.0599-512075.

GENT
Zen Sangha Gent
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57,
E-mail: gent@zensangha.be.
Website: www.zensangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28
Tel: +32 (91) 2333153, E-mail: Gent@diamondway-center.org, www.diamantweg-boeddhisme.nl

El GEN Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75. Tel.09/253.98.70. E-mail: marleen. croughs@mobilit.fgov.be, Website: http://home.scarlet.be/zengent

VWBO (Overig)
Zebrastr. 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GORINCHEM
Stichting Zendra
Postadres: Koningin Emmastraat 2, 4205 BM. raakadvies@hetnet.nl, Website: www.zendra.nl

GREONTERP
Us Thús/Dongag Changchub Chöling
De Rijp 6. Tel.0515-579628. usthus@euronet.nl,www.usthus.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Karin Woudstra, Tel.050-5778667, Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659. www.evawolf.nl, evawolf@hetnet.nl

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1. Tel.050-5774582.E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Orde van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71., Koosje Meiborg, Tel: 050-3128883. Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209 mahakarunagroningen@hotmail. com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Kamerlingheplein 15. Tel. 050-3091257, E-mail: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298.

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71, Tel.050-5490900. E-mail: info@vipassana-groningen.nl Web: www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

GRONINGEN/ GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308, E-mail: info@zenspirit.nl, Website: www.zenspirit.nl

HAARLEM
ZenPunt
Nieuwe Gracht 86 zw, Tel. 023 - 5315534, Website: www.zenpunt.nl

HALLE
Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457. Tel: 0484/925.896. E-mail: zendojo_halle@wol.be - Website: http://home.tiscali.be/jvanomme/zen-halle.htm

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714

HEERENVEEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Peter Brinkman, Tel.0513 623123, Website www.bongaruda.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.
E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 u), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Web: www.stichtingvuurvlinder.nl

HEERLEN
Zen dojo Heerlen
Putgraaf 3. Iformatie: Nanon Labrie 045-5410668; Uwe en Christina Seyfert 043-4501193. Website: http://zendojoheerlen.com, zendojoheerlen@hotmail.com

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072- 5332077, E-mail: jw@greentara.fol.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228 543023,
E-mail: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13. Tel.0229-217855. dirkbeemster@quicknet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl, E-mail: info@lopeninstilte.nl

HOUTEN
Zenpraktijk
Zijdemos 30, wijkcentrum: de Vuurtoren; Postadres: Speltoord 12, 3991 XH Houten Tel. 030-2304644, Email: zen@zenpraktijk.nl, Website: www.zenpraktijk.nl

HUISSEN
Zenmeditatie
Iedere dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660. Website: www.centrumboswijk.nl, E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau. Tel.+32 085 271188. E-mail: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE
Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109. Tel & fax: 058/51.52.37.

KORTRIJK
Dojo Kortrijk (Zen)
Tuinstraat 21. Tel: 0485 23 00 26, email: adierckx@skynet.be

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649,
E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Buddhist Group Leeuwarden (Tibetaans)
c/o Hans Visser Sinderhoven 130 9254 GH Hurdegaryp,
Tel: 0511 471808, E-mail: Leeuwarden@diamondway-center. org Web site: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.06-46633989, E-mail contact@dharmahuis.nl, www.dharmahuis.nl

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939.
E-mail: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur), E-mail: leiden@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051, E-mail: suiren-ji@tip.nl, Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Faljerilstraat 8. Tel.071-5154862. Magdalena Moonsstraat 76. Tel.071-5121878.

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766,
E-mail: mleferinkopr@cs.com

LEUVEN
Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131. Tel: 016/23.48.34, E-mail: marcvannetelbosch@hotmail.com, www.zendojoleuven.be

LIER
Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6. Tel & fax: 03.449.62.81, E-mail: mia. casteleyn@skynet.be

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810 www.bongaruda. com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Hoekweg 15, Meerssen. Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Haspengouw 45. Tel.043-3672994 of 043-3438426. www.prajna.nl.

MIDDELBURG
Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC. Tel. 06-55945039, E-mail: tara1@zeelandnet.nl. Web: members.lycos.nl/lamachopel/ index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 (het Pakhuis 22), achter de oostkerk.

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 / 06-21872723, email: gerrit@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135, E-mail: frima@zeelandnet.nl. Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22. Tel.0118-636380.
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl. Website: www.zeninzeeeland.nl.

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393, E-mail: thongtri56@hotmail.com, of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP
Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53, E-mail: ithaka@zencoach.nl ,
Tel: 0252-682910/ 0613243592
Website: www.zencoach.nl Introductiecursussen en doorgaande cursussen.

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, E-mail: jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. info@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiecursus - start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag. Info: 024 3234620.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843

Zentrum Nijmegen
Stieltjesstraat 31. Tel.024-66 33 0 66. E-mail: info@zennn.nl,
Website: www.zennn.nl

OISTERWIJK

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Info: tel 013-4631847of doshin@planet.nl

OVERVEEN

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM

Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.010-4624359,
e-mail maatstaf@gmail.com

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7.
Tel.010-4215718, E-mail: info@rotterdamsesangha.nl
of www.rotterdamsesangha.nl

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.06-38 37 36 58. E-mail: rotterdam@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26. Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815,
e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM

Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.
E-mail: magda@heesen.net

SCHOTEN

Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33.
Tel. 0032-(0)3-6850991,
tibinst@skynet.be,
Website: www.kunchab.org

SITTARD (Puth)

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Marlies Cober, Tel. 046 4528123,
website www.bongaruda.com

Zen in 't Strooilicht
Margietstr. 50, Puth.
info@jannywezenberg.nl,
Tel.046-4584490 Website:
www.jannywezenberg.nl

SOEST

Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111.
Tel.035 602 62 62,
E-mail nalanda@wanadoo.nl,
Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601.
www.gbconline.nl

TILBURG

SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
tilburg@boeddhismeinbrabant.nl,
www.boeddhismeinbrabant.nl

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Tel.013-4631847,
E-mail: doshin@planet.nl

Vipassana (Theravada)
Poststraat 7a
Introductiecursus start 2x per jaar elke donderdagavond mediteren tel:013-5367293. Web: www.sati.nl

TURNHOUT

Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum 'De Rank',
Tramstraat 74. Tel.014/42.12.92,
zazenturnhout@gmail.com,
Website: www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN

Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

UTRECHT

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Erik Robbemont, Tel.030-2963780.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885. Tel.030-2733885.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829,
E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868,
annetpolman@wanadoo.nl,
www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.030-2718652 of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800.
Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht,
Tel.030-25 12 337/ 06.207 33 209.
Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY

Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

VORSTENBOSCH

Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676. E-mail:
info@karmaeuselling.org,
Website: www.karmaeuselling.org/.

VUGHT

Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Zen op zondag
Tel. 073-6570622.
bernadettewillemsen@hotmail.com.

WAALWIJK

Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

WAGENINGEN

Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nl
of 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN

International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

ZEIST

Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396,
email: sokanl@xs4all.nl,
website: www.sgin.org

ZOETERMEER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Ewalda Buiting, Tel. 079 3513480,
Website www.bongaruda.com

ZUTPHEN

Meditatie in de Tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647.
E-mail: fisher.h@tiscali.nl

ZWOLLE

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002, E-mail:
ansvangurpgroenen@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda',
Website: www.pannananda.nl,
dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie en kunnen uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.

BUDDHIST BROADCAST | BOEDDHISTISCHE OMROEP | CLICK HERE FOR DUTCH
TV | RADIO | WEB | INFO | FORUM
Buddhist Broadcast Foundation
Hint: watch the documentary Deacon of Death

dharma waait cel in

'Deze mensen staan op het punt iets aan zichzelf te doen'

belangstelling voor het boeddhisme buiten de gevangenis zijn weerslag heeft op het leven binnen de gevangenis. Dit verklaart waarom de werkgroep een toenemend aantal verzoeken ontvangt voor boeddhistische geestelijke verzorging.
Hissink vindt het werk dat ze doet wel zwaar. De mensen die ze spreekt zijn erg met zichzelf bezig. In het werk kan ze verschillende boeddhistische kwaliteiten ook voor zichzelf verder blijven ontwikkelen: gelijkmoedigheid, niet oordelen en vertrouwen. Soms is het best schrikken als iemand iets vertelt over de reden waarom hij achter de tralies zit en dan komt een kwaliteit als vertrouwen goed van pas. Ze gelooft dat contact met de dharma inzicht geeft in hoe we in elkaar zitten en hoe dingen anders zouden kunnen.

■ **Yashobodhi** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Meer weten, meer doen

De werkgroep van de BUN streeft ernaar om vertegenwoordigers te hebben uit allerlei verschillende boeddhistische stromingen. Deze moeten wel een opleiding tot boeddhistisch leraar hebben gevolgd binnen hun eigen sangha. Meer informatie over de werkgroep geestelijke verzorging gevangenen van de BUN: www.boeddhisme.nl/werkgroepen.html en home.tiscali.nl/mvdheuvelo2 onder de knop 'gevangenis'.
In de webarchieven van de boeddhistische omroep staat een uitzending waarin Eric Soyeux, Caroline Hissink en Willem Pinksterboer (vipassana) te beluisteren zijn: www.buddhistmedia.com, radioarchief van 2003: zaterdag 27 december.
De stichting *Inside-Outside* is te bereiken via www.stichting-inside-outside.org (hierop onder andere het adres van de Amersfoortse afdeling). Enkele buitenlandse site over activiteiten van boeddhisten in gevangenissen: www.fwbo-prisondharma.org (hierop staat ook een uitgebreider relaas van Sobhanandi), www.angulimala.org.uk, www.snowcrest.net/chagdud/main/prison.htm

Brieven en bezoek

Sobhanandi, lid van de Westerse Boeddhisten Orde, bezoekt om de week een langdurig gestrafte in de gevangenis. Daarnaast schrijft ze via de stichting *Inside-Outside* met een aantal mensen in Amerikaanse gevangenissen. 'Ik geef geen dharma-onderricht in de gevangenis, maar ik ben ervan overtuigd dat ik mensen in moeilijke omstandigheden kan helpen door contact met hen te maken en aan te bieden regelmatig te schrijven. In sommige gevallen is dit hun enige connectie met de wereld buiten.' Vorig jaar ging ze met haar zus op bezoek bij een gevangene in Wisconsin. Het was zijn eerste en enige bezoek in vele jaren. 'Ik ging weg met het gevoel dat het mogelijk is om iemand gewoon als mens te ontmoeten en van daaruit te communiceren. Het is gewoon een ander wezen dat gelukkig wil zijn in de omstandigheden waarin hij zich bevindt, hoe moeilijk deze ook zijn. Het maakt niet uit wat hij gedaan heeft; we hebben iets gemeenschappelijks en we kunnen communiceren vanuit ons menszijn. Het heeft me diep geraakt.'

Op consult bij

Harold Makaske bezocht de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde (NSTG) aan de Prinsengracht in Amsterdam. Hij zag daar hoe patiënt Ellen Bakker op consult ging bij *amchi* Tenzin Kyipa.

tekst en foto's: Harold Makaske





Het consult bestaat voornamelijk uit een gesprek tussen de *amchi* (Tibetaanse arts) en de patiënt. Tijdens het gesprek probeert de *amchi* inzicht te krijgen in de mentale gesteldheid en het karakter van de patiënt. De geest heeft volgens de Tibetaanse leer namelijk direct invloed op de lichamelijke situatie. De voertaal is Engels en dat kan voor patiënten soms problemen opleveren als de *amchi* medische termen gebruikt. Daarom wordt de patiënt bij de NSTG tijdens het consult bijgestaan door een patiëntenbegeleider. Dat zijn vrijwilligers.

Het lichamelijk onderzoek bestaat uit het bekijken van ogen en tong en het voelen van de pols. De *amchi* neemt ruimschoots de tijd om beide polsen te voelen. Daarbij wordt niet alleen het aantal hartslagen geteld, maar spelen ook factoren als regelmatigheid en intensiteit van de polsslag een rol. Met de polsdiagnose kan de *amchi* verstoring in het lichaam opsporen.

➢

de amchi







Het onderzoeken van de urine van de patiënt speelt een belangrijke rol bij het bepalen van de diagnose. De *amchi* bekijkt de urine op kleur en eventuele vaste deeltjes. Daarna schudt ze het potje en beoordeelt ze het schuim dat ontstaat.

Amchi Tenzin Kyipa is afkomstig uit het Tibetaanse vluchtelingenkamp Bylakuppe in Zuid-India. Daar werkte ze in het ziekenhuis. Begin 2006 kwam ze voor enkele jaren naar Amsterdam. Haar echtgenoot is in India achtergebleven en werkt als *amchi* in het ziekenhuis van Bylakuppe.

Tibetaanse geneeskunde

De Tibetaanse geneeskunde heeft een op schrift gestelde geschiedenis van ongeveer tweeduizend jaar. De bekendste van alle Tibetaanse medische verhandelingen – de *Vier Tantra's* – is ongeveer duizend jaar oud en omvat een uitgewerkt begrippenapparaat over de grondslagen van gezondheid en ziekte. Het diagnostische systeem is eenvoudig en let vooral op polsslag, urine en tong. De behandeling bestaat uit voedingsadviezen, het aanpakken van de levenswijze, en medicatie – vooral plantaardige pillen. In sommige medicijnen zitten wel honderd verschillende ingrediënten.

Van oudsher zien Tibetanen hun geneeskunde als het onderricht van de Boeddha, in zijn verschijning als de Medicijn-Boeddha. De medische kennis is voor Tibetanen een sleutelonderdeel van het algemene onderricht in het wezen van de menselijke aard. De geneeskunde is het tweede van de vijf hoofdgebieden van de boeddhistische studie. Een arts behoort zich op te stellen als een *bodhisattva*, een persoon die zich laat inspireren door de boeddhistische motivatie om alle wezens te bevrijden van het lijden.
Net als in de westerse Middeleeuwen waren de Tibetaanse kloosters belangrijke centra van medische studie. Het maken en toedienen van de pillen had van oudsher het karakter van een religieuze handeling. Onder de Chine-

De behandeling bestaat meestal uit een combinatie van een dieet en Tibetaanse geneesmiddelen. De voedingsmiddelen zijn ingedeeld in warme, koude en neutrale etenswaren. De warme of koude levensmiddelen moeten worden gegeten of juist worden vermeden al naar gelang de patiënt lijdt aan een warme of een koude ziekte. De voedingsmiddelen op de 'neutrale lijst' mogen alle patiënten eten.

Tibetaanse medicijnen bestaan hoofdzakelijk uit kruiden. De verschillende kruiden worden meestal verwerkt tot bruine pillen. Tibetanen bereiden deze kruidenmengsels op basis van eeuwenoude tradities en kennis. De apotheek van de NSTG heeft ruim honderd verschillende pillen op voorraad. Na het consult zorgt de patiëntenbegeleidster ervoor dat de patiënt voldoende van de voorgeschreven pillen mee naar huis krijgt tot het volgende consult.

■ **Harold Makaske** is freelance tekstschrijver en fotograaf

se bezetting kreeg het inheemse Tibetaanse medische systeem het zwaar te verduren; de communisten wilden dit 'bijgeloof' uitbannen. Inmiddels lijken de Chinezen de traditionele Tibetaanse geneeskunde meer te aanvaarden. Vermoedelijk omdat ze opvallend efficiënt is én goedkoper dan de meeste moderne behandelingen. Tibetanen in ballingschap hebben elders op de wereld ook centra voor Tibetaanse geneeskunde opgezet.

Een Tibetaanse arts, een *amchi*, gaat ervan uit dat ziekte het gevolg is van een verstoord evenwicht in de lichaamsvochten. Geneesmiddelen kunnen die balans weer herstellen. De lichaamsvochten zelf zijn manifestaties van de wisselwerking van de vijf elementen aarde, water, vuur, wind en ruimte (of ook hout, vuur, aarde, metaal en water). Om de flux van de elementen in het lichaam van de patiënt op een gegeven ogenblik te begrijpen, moet een arts de aard kennen van de elementen op de plaats waar de patiënt leeft en werkt, het spel van de elementen onder invloed van de wijzigingen van de seizoenen en de uren van de dag, en de kracht van de elementen in de voeding van de patiënt. Ook voeding en gedrag kunnen helpen om de verstoorde balans weer te herstellen - aangezien alles bepaalde kenmerken van de elementen heeft, kan een *amchi* alles als 'medicijn' gebruiken.





Naast de balans tussen elementen of lichaamsvochten verdiept een Tibetaanse arts zich ook in mogelijke psychosomatische veroorzakers van ziekte, die van recente of veel oudere datum kunnen zijn. Het precieze stadium van de stofwisseling – de Tibetaanse geneeskunde kent zeven 'transformatiefases' – speelt ook een rol. Met al deze mogelijke factoren en systemen hoort een Tibetaanse arts rekening houden om tot een juiste diagnose en behandeling te komen. Hoewel een *amchi* in de dagelijkse medische praktijk geen verantwoordelijkheid neemt voor de spirituele of psychologische vorderingen van de patiënt, hoort hij of zij zich wel bewust te zijn van de spirituele dimensie om tot een wijze analyse van de ziekte te komen.

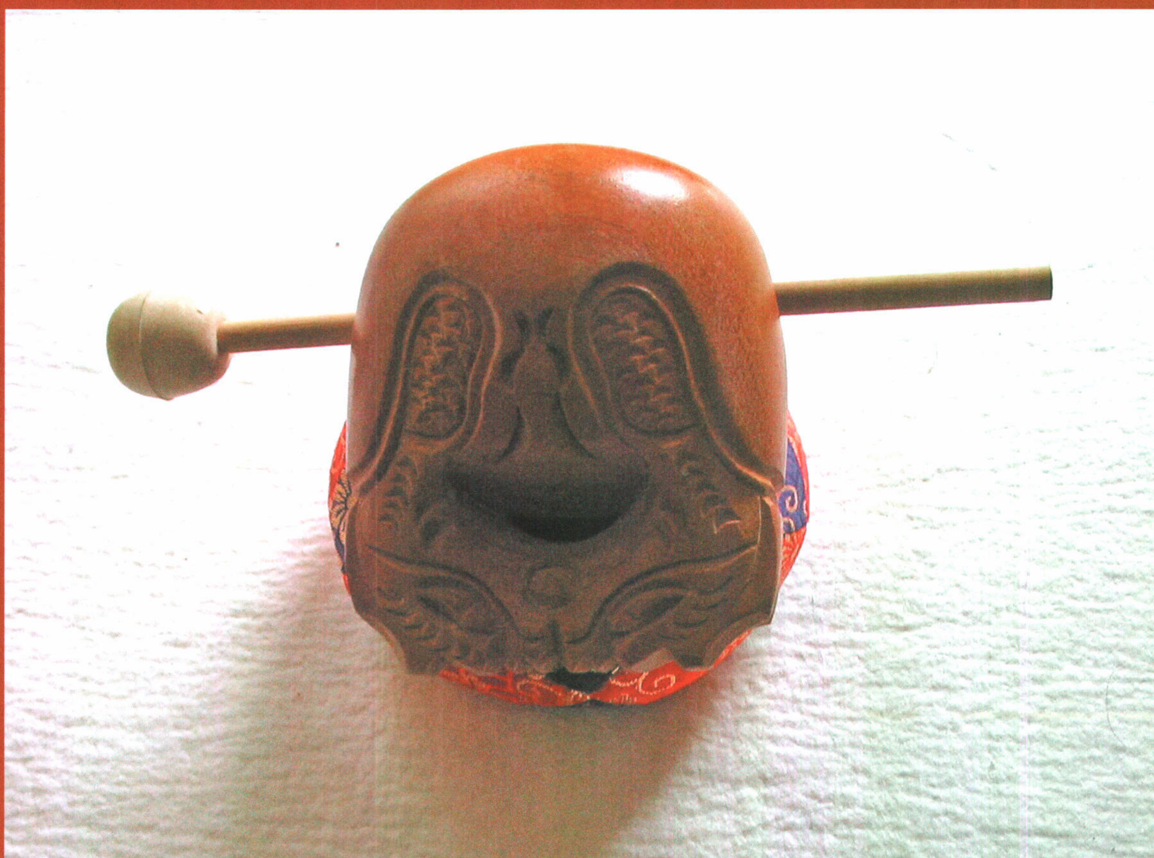
Tibetaanse geneeskunde lijkt vooral goed te werken bij chronische ziektes. Een goede Tibetaanse arts in Nederland zal altijd een aanvulling willen bieden op de westerse geneeskunde.

De redactie

Website van Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde: www.tibetaansegeneeskunde.nl
De Stichting Raad voor de Tibetaanse Geneeskunde heeft een register van gekwalificeerde *amchi's* die in Nederland werken, info@chapgpori.nl

Makugyo

Tekst en foto:
Wanda Sluyter



De *makugyo* of *mokugyo* is een houten trommel waarmee soettra's, mantras en andere boeddhistische teksten in de zentraditie ritmisch worden ondersteund. Er zijn twee soorten makugyo. De meest bekende is rond van vorm en heeft aan weerszijden inkervingen, die een vis voorstellen. Het bestaat uit één stuk hout en is van binnen hol. De vis staat hier symbool voor opmerkzaamheid. De makugyo maakt met zijn droge, heldere klanken de mensen in de zendo erop attent om geconcentreerd te reciteren. De ronde makugyo is in vele maten verkrijgbaar, variërend van vijftien centimeter tot meer dan een meter in doorsnede.

De tweede soort heeft meer letterlijk de vorm van een vis, en komt in Korea het meest voor; daar heet hij *moktak*. Deze vorm wordt gebruikt om aan de ingang van de eetzaal de aanwezigen op te roepen voor de maaltijd.

Er zijn vele legenden in omloop over hoe de makugyo zijn intrede deed. Eén daarvan verhaalt van een Chinese boeddhist die naar India ging om soetra's op te halen. Op de heenweg kwam hij bij een wildstromende rivier zonder boot of brug. Een grote vis kwam naar hem toe en wilde hem helpen over te steken om zo te boeten voor een misdaad die hij in een vorig leven als mens had gedaan. De vis vroeg of de boeddhist een goed woordje voor hem wilde doen bij de Boeddha. Op de terugweg, vele jaren later, kwam de boeddhist opnieuw bij de rivier. Hij moest de vis bekennen dat hij zijn belofte vergeten had. De vis werd enorm boos en begon zo hard te spartelen dat alle soetra's in de rivier verdwenen. De boeddhist kwam woedend en met lege handen thuis. Hij sneed uit hout de vissenkop na en iedere keer dat hij weer kwaad werd, sloeg hij er op. Tot zijn verrassing opende de vis iedere keer dat hij er op sloeg zijn bek en spuugde enkele lettergrepen uit. Na een tijd had hij zo al zijn soetra's weer terug.

Een week lang

'Dit is waarvoor je gekomen bent!'



Tijdens rohatsu, de eerste week van december, mediteren zen-monniken bijna non-stop. Ron Sinnige vertelt hoe het hem is vergaan tijdens rohatsu vorig jaar in Tofukuji, Japan. Hij merkt: de roshi wordt oud.

Ron Sinnige

Rohatsu is de meest intensieve trainingsweek van het jaar. Van 1 tot 8 december 'vieren' de zenmonniken de verlichting van de Boeddha door precies dat te doen wat hij tweeënhalf duizend jaar geleden deed: een week lang bijna onafgebroken in geconcentreerde meditatie zitten. Het lijkt gekkenwerk, maar het is een zeer effectieve manier om door het valse idee van een 'ik' heen te breken, en daar draait het uiteindelijk om in zentraining. Veel grote zenmeesters kregen een doorbraak tijdens rohatsu en realiseerden hun 'ware zelf', zoals ook de Boeddha dat deed.
Als de rohatsu van 2005 in volle gang is, nodigt zenmeester Fukushima Roshi de westerlingen in het klooster plotseling uit voor een lunch op 8 december, de laatste dag van rohatsu en de dag van de verlichting van de Boeddha. Ik heb nog

niet liggen

nooit met de roshi geluncht, behalve toen mijn vrouw Monique en ik in het klooster trouwden. Meestal neemt de roshi kort afscheid, soms in zijn onderkleed voor de deur van zijn privé-vertrek, soms -de luxe-variant- met thee in de Westerse Kamer.

Troost in het lekenkamertje

Dertien jaar geleden deed ik voor de eerste keer rohatsu in Tofukuji. Toen hadden we - dat wil zeggen Chris, een Canadese jongen, en ik- geen individueel onderhoud (*dokusan*) om het intensieve zitten mee af te wisselen. Elke zitperiode duurde vijftig lange minuten. Naarmate de tijd verstreek werd de pijn heviger. Minuten duurden uren, dagen werden weken. De hele week hebben we niet gelegen. De nacht, dat wil zeggen, negentig minuten tussen half twee en drie, brachten we door in de trainingshal (*zendo*) met de monniken, zittend onder een deken, met onze rug tegen de kleine kastjes aan de achterkant van de *tatami*-matten. Jeff Shore, op dat moment al een oudgediende in het klooster, was de zweep die ons door de zenbarrière dreef: 'Dit is waar je voor gekomen bent!' 'Het is niet de bedoeling dat je hier minder dan halve lotus zit.' Hij was er elke dag. Zonder zijn zwijgende aanwezigheid in de zendo en de troost van een paar woorden in het lekenkamertje ('Net Nederland, die wolken vandaag hè?') was het onmogelijk geweest de intensiteit van die week uit te houden.
Dit keer is er wel *dokusan* voor ons westerlingen, maar slechts één keer in plaats van de gebruikelijke zes. De roshi is ziek, de monniken trainen al met zijn opvolger. Dit keer liggen we wel, doen dutjes tijdens de paar korte pauzes die er zijn. Dat is een groot verschil. Maar desondanks duren de meditatieperiodes steeds weer vijftig minuten.
Het is zwaar en dat is goed. Dit is waarschijnlijk de laatste keer. De roshi wordt zichtbaar ouder. In *dokusan* was hij altijd als een enorme berg, een peilloos diepe oceaan. Je kon er niet bij komen, hij gaf geen haartje ruimte. Nu lijkt het wel alsof we op de thee komen. Hij geeft wat hij kan op het eind van zijn leven, warm, zachtmoedig en genietend van elk moment.

Rijst en soep

Aan het eind van de ochtend van 8 december melden Jeff, Alex, Hap en ik ons bij de ingang van het klooster voor de lunch. We mogen alvast plaatsnemen. Alex Vesey heeft vijf jaar als monnik in Tofukuji getraind. Hap Tivey is de allereerste leerling van de roshi. Hij werkte al met hem samen toen de roshi zelf nog een monnik was, 31 jaar geleden. En Jeff Shore woont in Kyoto en heeft de afgelopen 24 jaar met Fukushima getraind.
Na enige tijd en thee komt de roshi binnen. Getekend door de jaren, maar opgewekt. Hij gaat zitten en we eten de heerlijke kleine hapjes die Yaoji-san, de huis-cateraar van het klooster,



Thee met Roshi Fukushima; Ron Sinnige zit tweede van links

heeft klaargemaakt. Na rohatsu smaakt alles goed. Dit smaakt geweldig. We praten wat. De roshi glimlacht en maakt grapjes. Hij geniet van het samenzijn.

Als de rijst en soep zijn opgediend, wordt de roshi serieuzer. Zonder veel omhaal zegt hij: 'Ik wil dat jullie allemaal weten dat Jeff Shore zijn koantraining heeft afgerond bij mij. Hij doet nu de *jakugo* en ik wil dat hij die ook afmaakt. Misschien overkomt mij iets. Mocht dat zo zijn, dan wil ik dat jullie Jeff volgen. Nu ik dit heb gezegd kan ik gerust zijn.'

Ik ben blij dat de Roshi het zo expliciet zegt. Jeff heeft het nooit over dit soort dingen. Dat zeg ik ter plekke, maar zelfs dat is blijkbaar teveel. De roshi antwoordt alleen maar dat dat ook zo hoort.

We eten onze rijst en soep, en praten over allerlei andere dingen. Dan nemen we afscheid van de roshi. We knielen naast hem en houden zijn hand vast. Die is krachtig.

■ **Ron Sinnige** is communicatieadviseur bij een branche-organisatie. Hij is oprichter van Zen onder de Dom in Utrecht, waar hij cursussen geeft en groepen begeleidt. Sinnige bezoekt Tofukuji jaarlijks.

WOORDENLIJST

Dokusan: individueel onderhoud met de zenmeester waarin een uitwisseling plaatsvindt over de *koan* waarmee de zen-beoefenaar 'zit'.

Fukushima: zenmeester van Tofukuji en hoofdabt van de Tofukuji-tak van de Rinzai-zenschool. Rinzai-zen is een van de twee hoofdstromingen van zen in Japan. De andere is Soto.

Jakugo: kort gedicht waarmee het inzicht in de koan getoond wordt.

Koan: zen probleem-vraag.

Rohatsu: letterlijk de achtste dag van de twaalfde maand. De dag waarop de Boeddha zijn ontwaken bereikte. Dit wordt in Japanse zenkloosters 'gevierd' met een week zeer intensieve training van 1 december tot de vroege ochtend van 8 december. Tijdens die week gaan de monniken niet liggen om te slapen.

Roshi: titel voor een zenmeester.

Tatami: mat van ongeveer 1 bij 2 meter. Leefruimte van een zenmonnik.

Tofukuji: een van de vijf hoofdkloosters van Rinzai-zen in Kyoto.

Zendo: trainingshal.

zenfant terrible

Tim den Heijer

En Nu is het welletjes

'Hee oude bekende, wat leuk om jou weer tegen te komen. Hoe is het nou?'

'Hoe het Nu is, vraag je? Het is Nu heel goed. Want als je in het Nu bent, heb je geen zorgen. Alles is dan volstrekt duidelijk. Dus je hoeft niet eens te vragen hoe het Nu is. Dat is namelijk altijd perfect.'

'Juist... En je dochtertje? Wordt al groot zeker hè?'

'Daar ga je alweer. Of ze groot *wordt*, doet er niet toe. Dan ben je alweer met de toekomst bezig. Terwijl het Nu recht voor je neus is. Maar meestal zie je het niet.'

'Ah, ik hoor dat je nog steeds interesse hebt in het spirituele.'

'Natuurlijk. Het spirituele is overal om ons heen. En ín ons. Maar we merken het niet op, omdat we zo verstrikt raken in allerlei afleidingen. Voor je het weet gebeurt er iets waardoor je weer uit het Nu bent.'

'Ja, daar zit wel wat in denk ik. Maar eh, zie je nog wel eens mensen van vroeger?'

'Dat is heel grappig, dat je Nu over vroeger begint. Want je bewijst Nu precies wat ik zeg. Als je met vroeger bezig bent, raak je het Nu kwijt. En dat is precies hetgene dat je overal zoekt. Terwijl het Nu altijd bij je is!'

'Maar bijvoorbeeld Jeroen, of Judith... nog wel eens gesproken?'

'Namen zijn niet het ding zelf. Je ziet je eigen beeld van iets of iemand, maar niet de werkelijkheid. Je houdt vast aan het beeld dat je gevormd hebt en blijft zo in je eigen wereldje van illusie. Als je de dingen ziet zonder naam, ben je vanzelf in het Nu.'

'Zeg, ik moet er weer vandoor...'

'Door naar het volgende, altijd in de toekomst leven, nooit aandacht voor het moment. Zo gaat ons leven aan ons voorbij. Terwijl we ook rustig op een bankje kunnen gaan zitten en kijken naar een grassprietje. Of een kiezelsteen. Meer heb je niet nodig in het Nu.'

'Zeg dat Nu-gebeuren hè? Komt dat niet uit een boekje van Eckhart Tolle?'

'Oh, je kent hem?'

'Jazeker, maar ik ben zelf meer een fan van zenmeester Rinzai. Weet je hoe die zijn leerlingen terugbracht in het Nu?'

'Nou?'

Op dat moment verkoop ik de zeurkous een enorme optater met zijn eigen exemplaar van De Kracht van Het Nu (tienduizendste druk). In de verte kwettert, heel zachtjes, een vogel.

▪ **Tim den Heijer** is tekstschrijver en zenstudent.

Dansen op een

We leven in postmoderne tijden, zo heet het, waarin onze werkelijkheid en onze identiteit behoorlijk wankel zijn. Anneke Smelik ziet dat niet zo somber in. Zei de Boeddha niet iets soortgelijks? En heeft hij geen richtlijnen gegeven voor een juiste houding in zo'n situatie? Postmoderne onzekerheid als bron van inspiratie

Anneke Smelik

De Boeddha Shakyamuni kon niet lezen of schrijven en heeft nooit een gedrukt boek in handen gehouden. Ook heeft hij nooit gechat op internet of foto's verstuurd met z'n mobieltje. Ons moderne leven heeft maar heel weinig gemeen met het leven van Shakyamuni in het India van 2500 jaren geleden. En toch vind ik de Boeddha in wezen een moderne figuur. Zijn 'moderniteit' ligt in de verschuiving van speculatie naar ethiek in het religieuze denken. Geen speculatie over bijvoorbeeld het begin en einde van de wereld of een mogelijke schepper, maar concrete richtlijnen voor het ethische gedrag voor alledag. Bij de Boeddha geen waarom-vragen, maar een 'doe het zelf' aanpak. Die 'doe het hier en doe het nu' benadering heeft mij altijd enorm aangesproken.

Dat mag dan modern klinken, toch kunnen wij er niet omheen dat we de leer van de Boeddha beoefenen in een fundamenteel andere tijd dan waarin hij leefde. Wetenschap en technologie domineren onze tijd, wat heeft gezorgd voor sociale processen als globalisering en secularisering. In tegenstelling tot wat de media ons doen geloven, zijn moslims echt niet de enige gelovigen die zich tot de moderne, geseculariseerde tijd moeten leren verhouden. Ook alle andere gelovigen worstelen met een zeker conflict tussen hun pre-moderne geloof en de post-moderne wereld waarin ze leven. In dit essay wil ik onderzoeken hoe het boeddhisme van betekenis kan zijn voor onze tijd: wat is de relevantie van de dharma voor de postmoderne mens?

Ficties

Niet alleen vind ik de Boeddha een moderne denker, sterker nog, ik ben altijd getroffen door de overeenkomsten tussen de boeddhistische en postmoderne filosofie. De belangrijkste stellingname van postmoderne filosofen als Lyotard, Derrida, Foucault en Deleuze en Guattari (om de bekendste postmoderne denkers te noemen) is dat waarheid en werkelijkheid ficties zijn; ficties waar we soms maar al te graag in willen geloven, maar die in wezen geen vast fundament kennen. De postmoderne mens weet dat niet alleen de wereldvisie van haar buurman een constructie is, maar ook haar eigen wereldvisie. En zoals een kind probeert om een stuk speelgoed uit elkaar te halen, zo deconstrueren wij elke constructie van de werkelijkheid ('deconstructie' is een favoriet postmodern woord). Daarom kan onze visie op de werkelijkheid geen aanspraak meer maken op de waarheid; het is niet meer dan een visie.

Postmodernisme wordt wel gedefinieerd als de teloorgang van de 'grote verhalen'. Een 'groot verhaal' (een godsdienst, een 'isme') is een ideologie met een duidelijk doel en toekomstperspectief. De postmoderne mens bekijkt een 'groot verhaal' vol argwaan. Ideologieën geven de moderne mens geen betekenisvol kader meer. Uiteraard betekent dit niet dat iedereen nu van zijn geloof is gevallen; integendeel, we zien zelfs een terugkeer naar ideologie en religie. Maar niemand kan dat geloof of die ideologie als dé waarheid aan anderen opdringen. In onze tijd doen alleen fundamentalisten dat nog. Daarom heeft de postmoderne maatschappij ook zo'n moeite met fundamentalisme, of dat nu van Bush of van Bin Laden komt.

> 'Elk mens is een juweel in de knoop van het net'

Het einde van het grote verhaal geldt ook de mens zelf. Niet alleen de wereld is volgens de postmoderne filosofie een constructie; het zelf is dat ook. De westerse opvatting stelde traditioneel dat het individu een autonome en coherente eenheid vormt, dat zichzelf kent en geregeerd wordt door de rede. Het postmodernisme maakt korte metten met dit verlichtingsdenken. We denken dan wel een zelfstandig individu te zijn, maar worden

slap koord

eigenlijk gedefinieerd door onze klasse, etniciteit, leeftijd, seksuele voorkeur, religie, nationaliteit en noem maar op. Niks geen autonome en coherente eenheid. Bovendien spelen onbewuste angsten en verlangens een minstens zo grote rol als de ratio. Onze identiteit is gespleten, gefragmenteerd en versplinterd. Die postmoderne visie raakt aan het zeer oude inzicht van de Boeddha dat identiteit altijd een zinsbegoocheling is en daardoor instabiel is en blijft.

Geperforeerd

Het huidige neoconservatieve denken zet deze postmoderne inzichten weg als bedreigend, nihilistisch en relativerend. Dat is heel begrijpelijk, want het postmodernisme lijkt ook de vaste grond onder onze voeten weg te slaan, maar die angst resulteert in een gevaarlijke vorm van nostalgie die een terugkeer naar normen en waarden bepleit alsof er niets aan de hand is. Toch kunnen we de onschuld die we zijn kwijtgeraakt niet zoals een geperforeerd maagdenvlies onderwerpen aan een hersteloperatie. We zullen de nieuwe 'werkelijkheid' onder ogen moeten zien. En daar kan een boeddhistisch perspectief bij helpen.

Religie heeft meestal twee functies. Als een 'groot verhaal' biedt het ons zekerheid en veiligheid, vaak in de vorm van een vader-god en moeder-godin die al onze zorgen wegnemen. Voor Marx was religie daarom het opium van het volk. Juist deze functie van religie wordt in de postmoderne wereld steeds meer ondermijnd. Het is moeilijk om in een geseculeerde maatschappij nog in zo'n vorm van kosmische bescherming of goddelijke liefde te geloven.

Een andere functie van religie is een perspectief op sociale verandering. Pogingen om de wereld te verbeteren lopen van de oude Grieken, via het christendom, tot het socialisme van de vorige eeuw en de anders-globaliseringsbeweging van nu. Het boeddhisme gaat verder dan enkel sociale verandering, door ook het zelf ingrijpend te willen transformeren. De westerse uitspraak 'verbeter de wereld en begin bij jezelf' past wonderwel bij het boeddhisme, zij het dat die wereld en dat zelf volgens de dharma eigenlijk 'leeg' zijn (*shunya*). In het postmodernisme krijgt dit inzicht vorm door de werkelijkheid en het individu als constructies van taal te zien: buiten de taal bestaan zij niet.

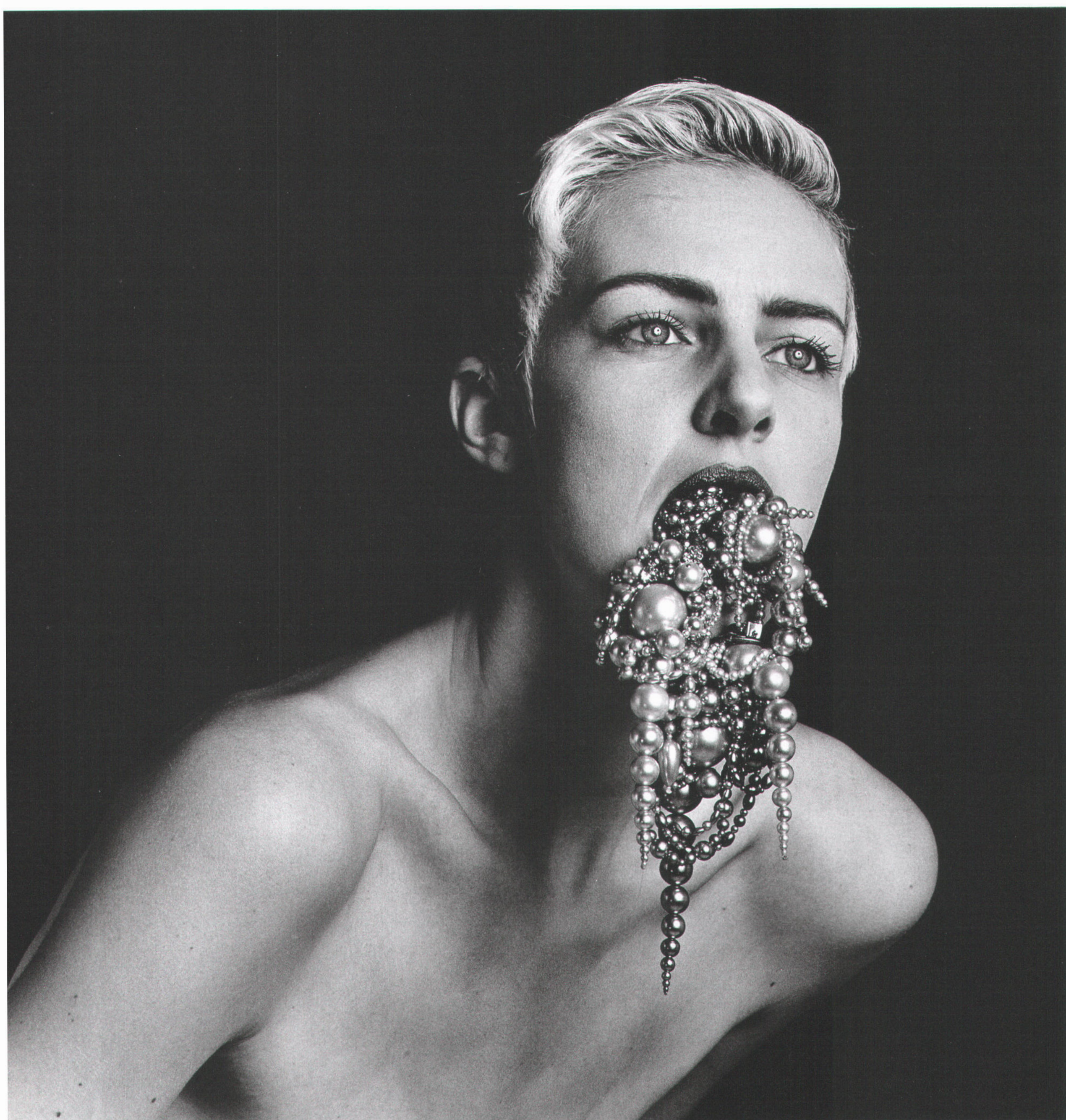
Hier komen het postmoderne en boeddhistische perspectief samen, omdat zij beide én de werkelijkheid én het zelf als een fictie zien; als een maaksel dat je kunt de-construeren en re-construeren. Het postmodernisme laat het daarbij, omdat het slechts een analyse geeft van het huidige tijdsgewricht zonder een perspectief op zinvol handelen. De filosofie laat ons dus met lege handen staan. Daarom is het verwijt van nihilisme niet helemaal onterecht. We hebben al gezien dat de meeste religies het inzicht in de fundamentele instabiliteit van het leven toedekken door veiligheid en zekerheid voor te schotelen. Het boeddhisme biedt daarentegen een mogelijkheid om dat schrijnende inzicht als een bevrijding te ervaren. Hiervoor moeten we nader kijken naar het idee van het zelf als 'leeg'. Dan is het natuurlijk wel belangrijk dat we de verleiding weerstaan om ook het boeddhisme als een 'opium' te zien. We zullen altijd in gedachte moeten houden dat de dharma een vlot biedt om de andere kant van de rivier te bereiken, zonder metafysische uitspraken te doen of enige zekerheid te bieden.

> 'Ik schiet altijd tekort, omdat ik niet rijk, machtig, geliefd genoeg ben'

Fragiel ikje

In mijn poging om boeddhisme een plek te geven in de postmoderniteit, heb ik me laten inspireren door het prachtige boek *The great awakening: a Buddhist social theory* van David Loy uit 2003. De boeddhistische visie op lijden kan volgens hem inzicht geven in onze postmoderne staat van zijn. Een specifieke vorm van lijden komt voort uit de illusie die wij koesteren dat ons 'ik' echt bestaat. Dit verwijst naar de leer van *anatta*; volgens Loy 'die vreemde maar fundamentele boeddhistische claim dat onze subjectiviteit niet overeenkomt met een ontologisch bestaand zelf'. In postmoderne termen: ons zelf is een fictie, een mythe, en dan ook alleen nog maar in taal. Dit lijkt in eerste instantie tegen onze intuïtie in te gaan: 'ik besta toch?', zo sputteren we onmiddellijk tegen. Toch





COLLECTIE GRONINGER MUSEUM

Erwin Olaf, Pearls, 1986, zwart-wit foto, 98,5 x 98,5 cm

> 'Postmodern inzicht: buiten de taal bestaan wij niet'

is voor het boeddhisme het ego niet een op zichzelf staand bewustzijn. Het zelf is een fragiele constructie die zijn eigen niets-heid vermoedt en vreest. Maar het 'ik' is ook niet gek en probeert zichzelf voortdurend te bevestigen. Dat kan alleen maar door zichzelf te objectiveren in de wereld. Voor de duidelijkheid: willen we sociaal kunnen functioneren, dan is het ook nodig dat het ego zich staande kan houden. In de boeddhistische optiek ontstaat er pas een probleem als we in de illusie van ons zelf gaan geloven.
Het ego onderneemt steeds weer pogingen om een illusie van echtheid te bereiken. Maar dat project blijft altijd een illusie en daarom faalt het ik levenslang. Loy legt dit eeuwige falen uit als een gevoel van een 'zijnstekort'. Ook hierin zijn de postmoderne denkers ons voorgegaan, sterk leunend op psychoanalytici als Freud en Lacan en op existentialisten als Sartre. Wij vertalen dat tekort, die leegte, als een gevoel van schuld en angst: ik schiet altijd tekort, omdat ik niet rijk, machtig, geliefd genoeg ben, en vul maar in. Het probleem is dat geen enkele wereldse objectivering (rijkdom, macht, liefde) voldoende genoegdoening geeft, omdat onze schuld en angst altijd groter zullen zijn. Het verzamelen van allerlei objecten betekent niet – nooit – dat er een vast fundament verschijnt in het drijfzand van het ego. Het ik blijft een slap koord waarop we moeten leren balanceren om ooit mooi te kunnen koorddansen.

Schreeuw

Je zou modernistische kunst kunnen zien als een verbeelding van de pijn om het besef van dat nietige en fragiele zelf. 'De Schreeuw' van Edvard Munch, de uit het lood geslagen gezichten van Picasso, of het zwarte vierkant van Malevich: allemaal onthullen ze de leegte van het ik. Romans als *De vreemdeling* van Camus of *Met gesloten deuren* van Sartre gaan nog een stap verder door ook de ander in die vervreemding te betrekken. Postmoderne kunst is veel vrolijker en speelser. Van Andy Warhol tot Madonna, en van Bill Viola tot John Cage, zijn kunst en populaire cultuur lichter van toon. In de fragmentatie en pluriformiteit vindt een spel plaats van postmoderne pastiche en parodie. Nu heeft het modernisme zich moeten verhouden tot twee wereldoorlogen, terwijl het postmodernisme in de jaren zestig opkomt in een tijd van ongekende welvaart. Maar dat is niet de enige verklaring van het verschil.

Veel mensen, waaronder ook kunstenaars, ervaren het postmoderne denken niet als bedreiging maar als bevrijding. Okee, er is een gat geslagen in onze identiteit, maar er is natuurlijk ook een onbegrensde keuzevrijheid ontstaan. We kunnen er de nadruk op leggen dat al onze zekerheden zijn afgepakt, maar we kunnen ons ook afvragen wat zijn we nu eigenlijk zijn kwijtgeraakt. Voor de meeste mensen is het een verademing om van een eenzijdige en opgelegde waarheid verlost te zijn, omdat er nu oneindig veel meer mogelijkheden zijn voor de invulling van identiteit.

Tent

Niet alleen in een sociale context, maar ook op het persoonlijke vlak kan het een opluchting zijn om het ego los te laten. Eindelijk ontlast van dat ego dat je altijd (en steeds opnieuw) dwars zit! In postmoderne termen wordt wel gesproken van een 'nomadisch' zelf: je zet tijdelijk de tenten van je ik op in het besef dat je altijd weer verder moet reizen. Juist door het ego niet in een kramp vast te willen leggen, kun je veel hartstochtelijker leven. Zo'n houding leidt tot flexibiliteit en creativiteit.
Bovendien brengt het boeddhisme sterk naar voren dat er sprake is van onderlinge verbondenheid. Die boeddhistische wet van het 'afhankelijk ontstaan' is te vertalen als de netwerkmaatschappij: elk individu staat altijd in relatie tot een ander. We staan niet op onszelf, maar zijn allemaal opgenomen in een weefsel van complexe en mobiele relaties. Onze identiteit bevindt zich als het ware op een knoop van communicatiecircuits. Het internet is daar een goede metafoor voor, maar in de Indiase mythologie bestaat het mooie beeld van Indra's net. Hierin wordt elk mens voorgesteld als een juweel in de knoop van het net, die de schittering van de andere, grotere of kleinere, juwelen weerspiegelt. Op deze manier klinkt een instabiel zelf al heel wat minder bedreigend, terwijl het beeld ook laat zien dat we met elkaar in hetzelfde schuitje (of net) zitten en dus niet zonder elkaar kunnen.

Een boeddhistisch perspectief in de postmoderne tijd betekent een confrontatie aangaan met de instabiliteit van het bestaan, inclusief ons eigen fragiele ikje. Alleen in het besef van onzekerheid en vergankelijkheid kunnen we ons zelf, het leven, en de ander, liefdevol omarmen. Wie durft het avontuur aan om te koorddansen?

▪ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Beschouw alle verschijnselen als een droom

Het is zaak via meditatie onze onwetendheid onder ogen te zien en de leegte te ontwaren. Maar we moeten niet doorschieten en denken dat er dus niets buiten ons is. 'Meditatie op de totale ontkenning van bestaan is een absoluut foute benadering.' Geshe Rabten onderricht over de juiste middenweg.

Geshe Rabten

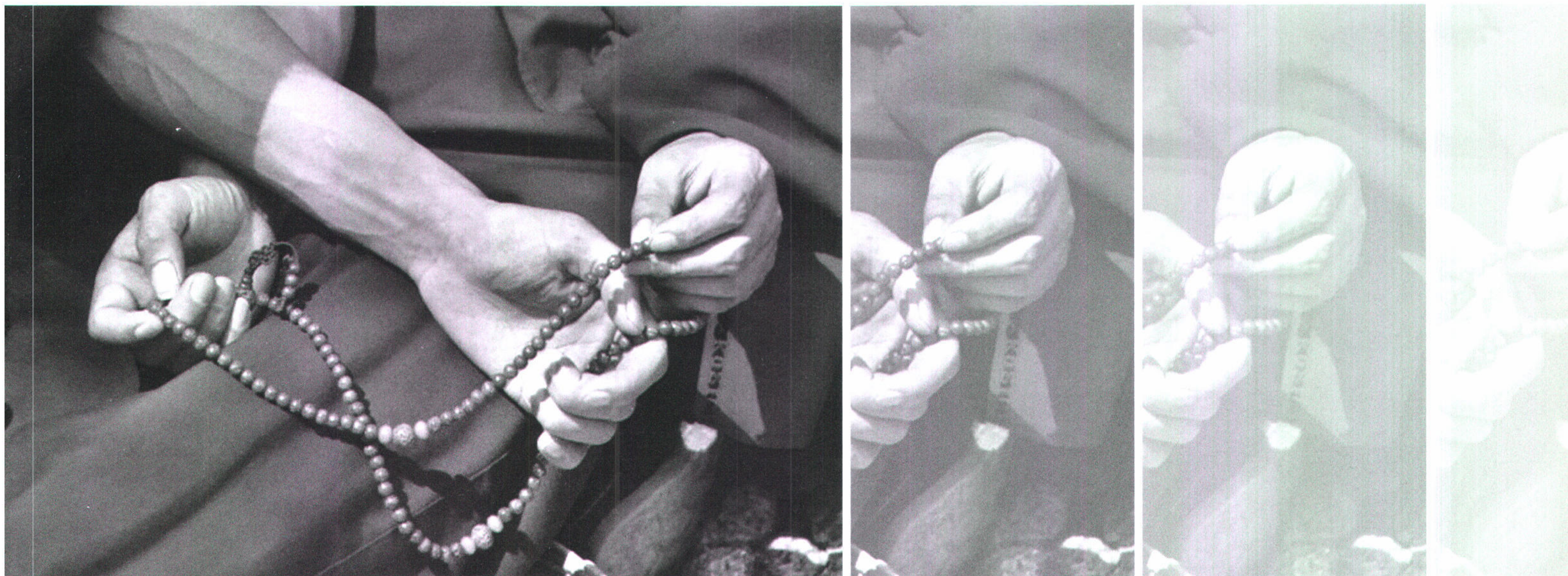
Soms lijken onze dromen volkomen realistisch, vooral als we een nachtmerrie hebben waarin we bijvoorbeeld door wilde beesten worden aangevallen. Zolang we in die droom zitten, lijkt alles een concrete werkelijkheid te hebben, met het reële vermogen om geluk, lijden, angst of iets dergelijks te veroorzaken. Een nachtmerrie kan zó echt lijken, dat we plotseling wakker schrikken, buiten adem en badend in het zweet. Toch is alles wat we in zo'n droom zien of voelen niet meer dan een illusie, zonder realiteitswaarde of concreet bestaan.

Wanneer we een sterke emotionele reactie voelen opkomen, hebben we een mooie gelegenheid om naar binnen te kijken en duidelijk te zien hoe de verschijningsvorm van het ik-bewustzijn dat we als persoon kennen door onze onwetendheid wordt omvat. Deze onwetendheid is op zich ook weer als een droom, een diepgewortelde illusie die in ons huist. Normaal gesproken houdt die onwetendheid zich keurig aan het denkbeeld van een zelf dat met de rest in verband staat, maar in specifieke, emotioneel geladen situaties bestaat de neiging om meer dan ooit te hechten aan een onafhankelijke identiteit. En dat is de gelegenheid bij uitstek om het zelf te bestuderen. Zijn de omstandigheden minder hectisch, dan is het zelf nauwelijks in zijn functioneren waar te nemen, omdat het uiterst subtiel van aard is.

Dief

De eerste fase van onze meditatie op leegte bestaat simpelweg uit maandenlang proberen om het object van onwetendheid te herkennen en te zien hoe onwetendheid functioneert door zich vast te klampen aan het zelf. Pas als we dat besef ontwikkeld hebben, zullen we in staat zijn om niet te bezwijken voor de kwade invloed van dat object en het los kunnen laten. Door de leegte van het object van onwetendheid te zien, hebben we een manier in handen om tot begrip te komen van de ware betekenis van leegte. Beginnen we echter te mediteren zonder een eerste idee van wat er bedoeld wordt en zonder herkenning van het object dat verworpen moet worden, in de veronderstelling dat leegte iets is als de open ruimte in een kamer, dan zal meditatie nooit ofte nimmer tot volmaakte realisatie leiden.

Als er in een huis gestolen wordt, zullen we de dief eerst moeten opsporen en hem eruit moeten gooien om met een



gerust hart te kunnen zeggen dat het huis vrij van dieven is. Datzelfde geldt voor het begrijpen van 'leegte', wat de directe verwerping van de zelfgehechte onwetendheid is - ook dan zullen we eerst het object van die onwetendheid moeten herkennen, en daarna de manier waarop zo'n onwetendheid eraan vasthoudt om zowel onze eigen persoonlijkheid als de verschijnselen buiten ons te beschouwen als opzichzelfstaande dingen. Wanneer we de teksten over leegte alleen verstandelijk begrijpen, zonder die steeds in onze meditatiebeoefening te betrekken, zal dat nooit tot directe en intuïtieve realisatie leiden.

Bedrieglijk

Het eerste punt van meditatie op leegte is het observeren van de manier waarop onwetendheid zich hecht aan een ik-bewustzijn, het bewustzijn van onszelf als persoon. Pas als we vertrouwd zijn geworden met die oefening, kunnen we onze meditatie gaan richten op het onderzoeken van het denkbeeld dat alle externe verschijnselen op dezelfde manier bestaan, namelijk als een onafhankelijk bestaande entiteit of eenheid. Dus zullen we moeten onderzoeken op welke manier we de dingen ervaren via de vijf bronnen van zintuiglijke waarneming (oog, oor, neus, tong en lichamelijk bewustzijn) in relatie tot de vijf objecten van waarneming (vorm, geluid, geur, smaak en gevoel bij aanraking). Wanneer we ons in toenemende mate bewust worden van de manier waarop ons ego en onze onwetendheid functioneren, krijgen we zicht op de bedrieglijkheid van onze huidige manier van waarnemen.
De manier waarop alle externe objecten zelfstandig lijken te bestaan, uit zichzelf en zonder samenhang met onze waarneming of de mentale benoeming die wij eraan geven, is een

'Denk niet dat leegte zoiets is als de open ruimte in een kamer'

zienswijze die voortkomt uit onwetendheid. In werkelijkheid is er niets, van welke aard dan ook, dat op die manier bestaat. We zijn ervan overtuigd dat alles beschikt over een waarachtig, inherent, onafhankelijk eigen bestaan, omdat onze geest verduisterd is door onwetendheid. Begeerte, hebzucht, haat, trots en alle andere verstoringen van de geest komen voort uit deze onjuiste opvatting.
Ondanks het feit dat onze droombeelden heel realistisch lijken, zijn het in werkelijkheid illusies die onze geest heeft opgeroepen. En als we elk verschijnsel wensen te zien als iets dat vanuit zichzelf bestaat, geheel onafhankelijk van omgevingsfactoren, oorzaken, voorwaarden en de mentale benoeming die wij eraan geven, dan kunnen we evengoed onze dromen voor waar aanzien.

Giftige slang

We moeten onze vergelijking met dromen ook weer niet al te ver doortrekken. De beelden in onze dromen hebben geen enkel objectief bestaan. Als we die redenering echter op onze niet-slapende zijnstoestand projecteren en gaan denken dat een dier of voorwerp zich wel aan ons voordoet maar in feite helemaal niet bestaat, dan belanden we in de extreme ziens-



Vrienden van de
Westerse Boeddhisten Orde **VWBO**

Boeddhistisch Centrum Amsterdam



Palmstraat 63 |1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97
E info@vwbo.nl
W www.vwbo.nl

19:30 | 22:00 MAANDAGAVOND
verder in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 DINSDAGAVOND
begin in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
meditatie-introductie
19:30 | 22:00 VRIJDAGAVOND
lezen van diamantsoetra of poeja
11:00 | 17:00 MEDITATIEDAGEN
17 sept | 1 okt | 19 nov | 27 dec

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57
E info@bchaaglanden.nl
W www.bchaaglanden.nl

19.30 | 21.30 INTRODUCTIEDAG
zo 22 okt | 17 dec

Boeddhistisch Centrum Arnhem

Hoek St. Nicolailaan 1| Arnhem
T 026 - 443 72 35
E arnhem@vwbo.net

19:00 | 21:00 DINSDAGAVOND
meditatie en boeddhisme: themacursus

Boeddhistisch Centrum Gent

Zebrastraat 37 | Gent
T 09 - 233 35 33 of 09 - 231 27 34
E gent@vwbo.net
W www.gent.vwbo.net

19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
inleiding tot meditatie en boeddhisme
15:00 | 16:00 WOENSDAGMIDDAG
open meditatie
20:00 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie- en dharma-avond
10:00 | 17:00 SPECIALE DAGEN
dharmadagen: zo 17 sept | 15 okt
meditatiedagen: za 23 sept | 25 nov
ALLEDAAGSE (STADS)RETRAITE
7 - 14 okt | Gent

Op retraite met Metta Vihara

T 030 - 221 32 81
E info@mettavihara.nl
W www.mettavihara.nl

retraite over Spirituele Vriendschap
28 okt - 4 nov | Schoorl
introductie in meditatie en boeddhisme
17 - 19 nov | Waspik
winterretraite
22 - 29 dec | Waspik
intensieve winterretraite
22 dec - 5 jan | Schoorl
nieuw jaarprogramma komt half oktober uit

ook activiteiten in Ameland en Antwerpen

www.vwbo.net



Themabijeenkomst

Zaterdag 11 november 2006 in Zeist

GEËNGAGEERD BOEDDHISME:
BEWOGEN TOT ACTIE

Programma

11.00	Opening door dr. Jildi Mohamad Sjah, voorzitter van de SVB
11.10	Puja, een korte ceremonie, door prof. dr. R.H.C. Janssen
11.15	Joop Romeijn: Actief en betrokken, een overzicht van het geëngageerd boeddhisme in Nederland en wat het zou kunnen worden
12.15	Lunchpauze
13.15	Jan Boswijk: Geëngageerd leven. Handelen vanuit liefde, mededogen en begrip
14.15	In Liem: Economisch beleid en politiek activisme: naar een geweldloze economie
15.15	Pauze
15.30	Forum. Joop Romeijn, Jan Boswijk en In Liem in gesprek met Jildi Mohamad Sjah over vragen van de toehoorders
16.30	Sluiting

Plaats van de bijeenkomst: het gebouw De Magneet, Julianalaan 44, Bilthoven, ongeveer vijf minuten lopen vanaf het NS-station Bilthoven. Voldoende parkeerruimte aanwezig.

De toegangsprijs bedraagt € 24,50, voor donateurs € 18,50. (Lunchpakket zelf meenemen). Aanmelding: tot 1 nov. door overschrijving van het bedrag op postrekening 1520022 t.n.v. S.V.B. te Oegstgeest onder vermelding: 'Geëngageerd boeddhisme'; vanaf 1 november telefonisch: 026-334 2788, 's ochtends tussen 9.15 en 10.15 uur.

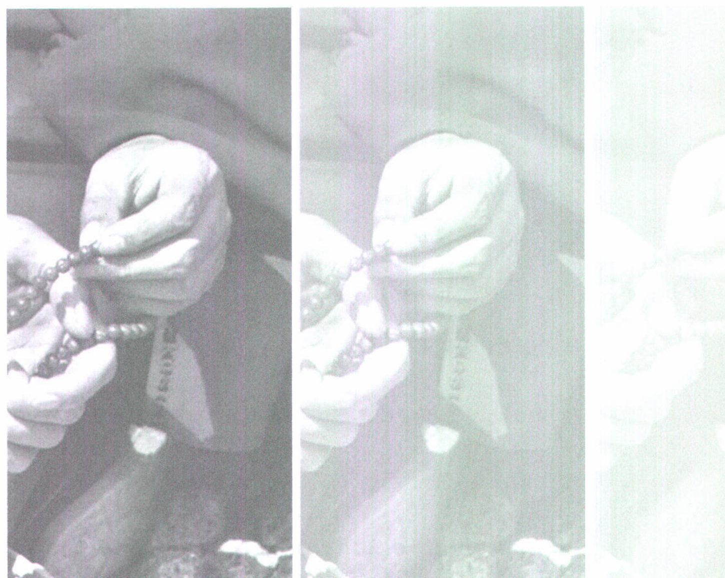
Informatie: Munèn Vestjens, tel. 026-334 2788, e-mail: secr.svb@planet.nl

www.vriendenvanboeddhisme.nl

wijze van het nihilisme. Zo'n verkeerde conclusie die geloof hecht aan volledige non-existentie is een gevaarlijke, verderfelijke visie; daaraan vasthouden is even riskant als een giftige slang bij zijn staart pakken.
De vergelijking van werkelijkheid en droom is daarom gebaseerd op het volgende: in tegenstelling tot onze opvatting vanuit onwetendheid beschikken noch wijzelf, noch andere objecten over een onafhankelijk eigen bestaan, net als de beelden in onze dromen. Maar deze ontkenning van onafhankelijk of inherent bestaan is geen ontkenning van het bestaan als zodanig. Als we niet bestonden, zouden we ook niet kunnen mediteren, noch de opvatting van leegte kunnen realiseren. Dan zouden we niet eens in contact kunnen komen met verschillende objecten of situaties. Als wij niet bestaan, wie is dan degene die denkt dat we niet bestaan? We bestaan wel degelijk, maar niet op de manier zoals onze onwetendheid ons wil voorspiegelen.
Als we bijvoorbeeld naar een besneeuwde bergtop kijken door een gele zonnebril, zien we een gele bergtop. Maar zetten we die bril af, dan wordt de illusie opgeheven en blijkt de sneeuw gewoon wit te zijn. Op vergelijkbare wijze lijken alle verschijnselen onafhankelijk van hun oorzaken, voorwaarden en onze manier van waarnemen te bestaan, omdat onze waarneming en ons bewustzijn verduisterd zijn door de verstorende werking van de onwetendheid die zich aan het zelf vastklampt. Deze versluiering vanuit onwetendheid werkt net als het gele glas van de zonnebril die onze blik vertroebelt; want zoals de sneeuw wel degelijk bestaat maar niet geel van kleur is, zo kennen de verschijnselen die zich aan ons voordoen als opzichzelfstaande dingen wel degelijk een bestaan, maar niet onafhankelijk van de rest.

Smal spoor

Het streven om leegte te realiseren wordt wel vergeleken met een tocht langs een smal en verraderlijk spoor, met diepe sneeuw aan weerszijden. Willen we veilig aan het eind van het pad komen, dan zullen we zo alert en behendig moeten zijn dat we niet naar links of rechts afglijden. En bij meditatie op leegte moeten we zorgvuldig opletten dat we niet afglijden naar een van de twee extreme zienswijzen. Het ene uiterste is bevestigend, met een sterke hang naar de zienswijze van zelfgehechte onwetendheid. Dit geloof in een eigen identiteit van zowel verschijnselen als personen zal tot versterking van het ik-bewustzijn leiden. Het andere uiterste is de onjuiste zienswijze die ontkennend of nihilistisch is, want via de gedachte dat de visie vanuit onwetendheid niet klopt, concludeert men dat alles niet-bestaand is. Daarom moeten we onszelf voor beide fouten behoeden en ons bekwamen in het volgen van de middenweg. We moeten volledig geconcentreerd blijven op de leegte van onafhankelijk of inherent bestaan en ons verre houden van de gedachte dat er slechts afwezigheid van



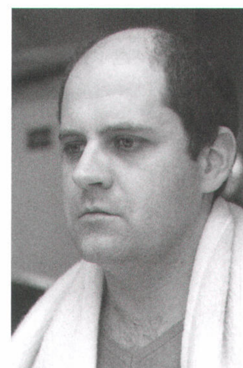
bestaan is. Meditatie op de totale ontkenning van bestaan is een absoluut foute benadering.
Sinds beginloze tijden zitten we gevangen in de vicieuze cirkel van de verwarring, wat zo vertrouwd is geworden dat we ons onafscheidelijk verbonden voelen met de onwetendheid die ons daar vasthoudt. Het lukt ons niet om onderscheid te maken tussen de misleidende denkbeelden vanuit onwetendheid en de werkelijke manier van bestaan. In plaats daarvan geloven we dat onze waarneming, die in feite gebaseerd is op het ontbreken van de juiste aandacht, de enige manier is om de verschijningsvormen in de wereld tegemoet te treden. Maar zoals de beelden in een droom geen concreet bestaan kennen, zo hebben onze verstorende emoties in werkelijkheid ook geen bestaan. Ze wellen op uit het gebrekkige, naïeve denkbeeld dat alle verschijnselen onafhankelijk bestaan, los van hun oorzaken, samenstellende delen en onze benoeming ervan. Als we spreken van de leegte van verschijnselen, kunnen we de vraag stellen: leeg van wat? En het antwoord is: ze zijn leeg van onafhankelijk, inherent bestaan.

▪ **Geshe Rabten** (1921-1986) werd geboren in Tibet, waar hij zich in Lhasa verdiepte in het boeddhisme. In 1959 ging hij in ballingschap en werd religieus medewerker van de Dalai Lama en abt van het eerste Europese Tibetaanse klooster, in Zwitserland. Geshe Rabten schreef verschillende boeken over het boeddhisme.

Licht bewerkt fragment uit het commentaar van Geshe Rabten op 'De zeven punten-gedachtentraining'. Verschenen in: Geshe Rabten & Geshe Dhargyey, *Raadgevingen op het spirituele pad*, Asoka, 2004, € 15,50.

Het beeld

Honderden tekeningen van figuren met verwrongen hoofden liggen ongeordend in een kast. De gezichten staren je aan, verbaasd, wanhopig, verwijtend. Hun lichamen bengelen er bij. De Rotterdamse beeldend kunstenaar Joost Blom (40) tekent de verwarring van het leven. Deel zes in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.



Joop Hoek

Soms zijn het enkele potloodlijnen die het beeld maken. Dan weer wordt ook de omgeving geschetst waarin de figuur zich bevindt. De tekeningen zijn somber, maar ook fascinerend. Het lijden van die figuren, de onafwendbare dood, eenzaamheid, elke dag het soms moeilijke leven leven - het is indringend.

Blom kijkt graag naar het werk en de levensloop van een van de belangrijkste Franse schilders aan het eind van de negentiende eeuw, Paul Cézanne. Cézannes werken ademen in zijn eerste periode een sterk expressieve en donkere stemming. Ook de sombere kleuren en gedrukte stemmingen in sommige schilderijen van Vincent van Gogh spreken hem aan. Van Gogh greep naar de tekenstift als uitlaatklep voor opgehoopte spanningen nadat zijn maatschappelijke carrière dreigde te mislukken. Hij ontwikkelde een voorkeur om het leven van eenvoudige mensen uit te beelden. 'Die schilders deden iets bijzonders met de tijd die ze hadden en waren heel gedreven. Bij Van Gogh herken ik de worsteling met de geest, de gekte', zegt Blom.

> 'Het is zo'n krankzinnig idee te weten dat je doodgaat'

Ook de talloze inkttekeningen van de Japanse zenmeester Hakuin Ekahu raken Blom als zenboeddhist in het hart. Hij noemt ze uitbundig en indringend. 'Hakuin gebruikte die tekeningen tweehonderdvijftig jaar geleden als een direct middel om zen onder de aandacht van de Japanners te brengen. Het beeld als wervende boodschap. Dat maakt het zo bijzonder.'

Absurd

De kunstenaar woont en werkt in de inspirerende omgeving van Tuindorp Vreewijk. Een rustig dorpje in een wereldstad. Met veel groen, karakteristieke woningen en mooie singels. De woning van Blom is minimaal ingericht.

In 1992 studeerde Joost af aan de Academie voor Beeldende Vorming (ABV) in Tilburg. Een tekenleraar op de middelbare school inspireerde hem die opleiding te volgen. 'In eerste instantie wist ik niet zo goed wat ik er mee aan moest, wat voor waarde zo'n opleiding voor mij had. Maar op de academie besefte ik dat ik als kunstenaar de mogelijkheid had om in mijn werken een absurde wereld te creëren. Ik wilde graag de waan van de dag vastleggen, de gekte van het leven. De conflicten tussen gewone mensen en machthebbers. Het uitvergroten van situaties waarin mensen verkeren of dingen zich afspelen, zonder daar als kunstenaar verantwoording voor af te hoeven leggen.

als boodschap

FOTO'S: INE VAN DEN BROEK

Maar vooral wilde ik op mijn eigen manier scheppen, mij in mijn werk losmaken van gevestigde kunstopvattingen. Kunst staat voor vrijheid. Onder invloed van onder anderen een leraar filosofie speelde de dood als thema een rol in de werken die ik op de academie maakte. Het einde, en volgens het boeddhisme een begin, fascineert me. Het is zo'n krankzinnig idee te weten dat je doodgaat. Wat haal je uit je leven, je kunt het zo verknallen! Later pas zag ik de vergankelijkheid in van mijn drang om te scheppen. Vanuit het niets ontstaat een beeld, dat leg je vast. Als het klaar is laat je het weer achter je. Zo gaat het ook in het normale leven, niets blijft. Het is altijd afscheid nemen.'

Intiem

Joost Blom exposeerde na zijn afstuderen slechts één keer zijn werk in het openbaar, in de Katholieke Universiteit Tilburg. Vanaf dat moment leeft hij als kunstenaar redelijk teruggetrokken. De Rotterdammer richt zich tot nu toe helemaal op het maken van zijn tekeningen. Aan brede publieke belangstelling heeft hij geen behoefte; hij verkoopt in kleine kring en leeft sober. 'Ik heb er ook schrik voor om anderen in exposities het werk te laten zien. Het tekenen is een zo intiem proces. Als ik met mijn werk naar buiten ga, gaat de buitenwereld zich er mee bemoeien. Dat vind ik moeilijk. Aan de andere kant besef ik dat ik mensen mogelijk veel plezier onthoud door zo teruggetrokken te zijn. Tot nu toe kan ik niet kiezen.'
Halffabrikaten noemt hij ze, zijn tekeningen. Sommige meten maar een paar vierkante centimeter. Hij legt vast zoals hij denkt dat mensen naar hun omgeving en leven kijken. Soms vol afschuw, dan weer met warmte, de nieuwe dag begroetend. Een mannenfiguur tussen drie paardenlijven, wie zoekt beschutting bij wie? Een moeder met een kind, liefdevolle bescherming biedend. Tragische hoofden, die model staan voor de onrustige geest.



'Die schilders deden iets bijzonders met de tijd die ze hadden'



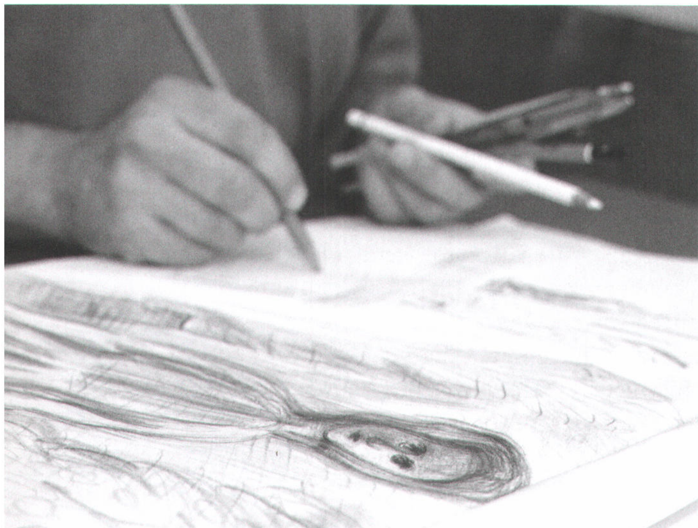
Composthoop

Joost wijst naar de vrijwel lege ruimte van zijn atelier. Er ligt een virtuele composthoop van twijfels, verwachtingen en zaken die gelukt zijn. Opgebouwd in jaren. Wie de hoop afgraaft komt de creatieve aarzelingen van kunstenaar Joost Blom tegen. Is mijn werk wel goed genoeg? Ga ik exposeren? Wanneer werk ik die halffabrikaten verder uit? Ga ik in olieverf verder? Blom is een twijfelaar.

In het beoefenen van zazen vindt de kunstenaar rust en toegang tot creativiteit. Als hij op zijn kussentje zit, leert hij om te gaan met verwarring. 'Net als tekenen nodigt zen mij uit om me te concentreren, naar de essentie te gaan. Waakzaam te zijn, geen oude koeien uit de sloot te halen maar nieuwe wegen in te slaan. Zen is een palet met prachtige kleuren, zazen is het penseel, zo heb ik eens gehoord. Door te zitten wek ik heelheid op, er is geen oordelen meer en ga ik aan de slag. De lijnen komen vanzelf. Zazen heeft invloed op mijn tegenwoordige werk. Er zit meer warmte in, al is het eenzame karakter van de figuren die ik schets nog niet verdwenen. Maar ze zijn niet zo grimmig meer. Tegenwoordig heb ik er ook vrede mee dat sommige werken onaf zijn of een kapotte indruk maken Zo is het leven toch ook. De overeenkomst tussen zen en het kunstenaarschap is beseffen dat je leeft. Om je nu te uiten. Dat is vrijheid.'

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

FOTO'S: INE VAN DEN BROEK





Podcastscene

Er schijnt een podcastscene te bestaan. De term 'podcast' bestaat nog geen drie jaar. Er is dus geen enkele reden om je te schamen als je niet precies weet wat het is. Ik heb nog wel een vraag: waar ben je de afgelopen drie jaar eigenlijk geweest? Wikipedia.nl definieert het als volgt: 'De term podcasting is een samentrekking van iPod, de draagbare MP3-speler van Apple, en 'broadcasting'. ... Podcasting staat, in de meest strikte zin, voor een systeem waarin podcasters audiobestanden (MP3) met discussies, radioshows, muziekprogramma's enzovoort beschikbaar stellen via internet.' Boeddhanet verkent de boeddhistische podcastscene en kijkt of de kust veilig is.

Hoewel je met Google ook een heel eind komt, bestaan er speciale websites om podcasts op te sporen. Op het Nederlandse **podfeed.nl** is niets te vinden met de zoekwoorden 'boeddha' of 'boeddhisme', dus wijk ik weer noodgedwongen uit naar het buitenland. Als je **www.podcast.net/cat/113** intypt, kom je vanzelf uit bij de categorie boeddhisme. Dit adres geeft dertig treffers, veruit de beste oogst van het grote aanbod aan zoekplekken. Hier zijn podcasts te vinden van onder andere Alan Watts en Mark Waller, citaten van de Dalai Lama en afleveringen van de Bad Buddhist Radio. Een Nederlandse podcast over Tibet vond ik overigens via Google. De Rotterdamse omroep LliNK, 'radio en televisie over mens, dier en milieu', maakte een uitzending over het festival 'Ticket voor Tibet' dat op 25 augustus plaatsvond in Eindhoven, **www.llink.nl/uploads/podcasts/01_LLinke_Soep_060825.mp3**.
Een andere mogelijkheid is zoeken in de iTunes Store. Daarvoor moet je wel eerst het gratis programma iTunes hebben geïnstalleerd: www.apple.com/itunes/download. Je kunt je hier op podcastshows abonneren. Zoeken met de term 'Buddhism' in de afdeling podcasts levert heel wat treffers op. Waar je ook zoekt, je komt steeds weer terecht bij het Britse podcastpaar Jason en Karen Jarrett, met hun webonderkomen **Abuddhistpodcast.libsyn.com**. Deze aanhangers van leraar Nichiren Daishonin zeggen met nadruk dat ze geen officiële spreekbuizen zijn van de Sokka Gakkai. Elke maand maken ze een nieuwe aflevering: "Great to be back." In september spraken ze over de lotussoetra en de vraag hoe je je potentieel tot uiting brengt.

Iemand anders die je overal tegenkomt is Bikkhu Kusala. Hij heet je een aantal keren per maand welkom bij zijn podcast 'waar lijden optioneel is' en geeft steeds een fijne sfeerimpressie van het weer in Los Angeles. Zijn producten zijn direct te vinden op **www.urbandharma.org/udharma9/dharmatalks.html**. Via de iTunes Store abonneer ik me op Kusala's podcasts. Op 27 augustus 2006 maakte hij er een over vrede en die van 11 juni ging over zijn ervaringen met het dragen van monnikskledij op een familiebruiloft. Bikkhu Kusala doet interviews, geeft lezingen en leidt die in. Er staat ook een interview bij met de webmaster van Buddhanet.net, de eerwaarde Pannyavaro. Eveneens op urbandharma.org noemt een artikel de eerwaarde Heng Sure en zijn gebruik van **podcasts, www.urbandharma.org/udharma9/macmonk.html**. Sure zegt over zichzelf: 'Ik ben een Macintosh monnik. Het podcasten van mijn lezingen maakt ze beschikbaar voor mensen die anders misschien geen toegang zouden hebben tot de dharma.'

Een bezoek waard is **www.dharmapodcast.org** met opnames van lezingen uit het Upaya Zen Center in Santa Fe, New Mexico. Roshi Joan Halifax spreekt bijvoorbeeld over de complementaire relatie tussen sjamanisme en boeddhisme, over koans en over de jukai-ceremonie waarbij de zenstudent de vijf voorschriften kan aannemen. Er staan ook podcasts van andere sprekers, waaronder Steve Batchelor.
Via de iTunes Store vind ik een podcastserie met het merkje 'explicit'. Er kan krasse taal op voorkomen of er kunnen afbeeldingen bij zitten van seks, geweld of alcohol- en drugsmisbruik. Mijn interesse is gewekt. Wat kan op een podcast over boeddhisme staan dat Amerikaanse ouders tot waarschuwen maant? Het gaat over een reeks lezingen van Traktung Rinpoche met de titel Vajrayana Buddhism. Ik herinner mijzelf eraan dat ik ver boven de 18 ben en zet moedig door. Ik begin bij het veelbelovende 'I am the slave of love'. Het informatiekader zegt, vrij naar het Nederlands vertaald: 'LIEFDE wacht niet! LIEFDE is niet tevreden. LIEFDE denkt niet dat alles OK is. Rinpoche leest ons Kabir voor die zegt: als je nu niet vindt, dan is alles wat je na de dood zal resten een appartement in de stad van de dood. Ik ben een slaaf van de liefde.' Mijn voorzichtige conclusie is dat er voor sommigen misschien teveel realiteit zit in deze podcast. Misschien is het de boodschap om in het nu te gaan leven en je daar helemaal in te storten. Traktung Rinpoche – die overigens nooit officieel is erkend in een van de Tibetaanse richtingen - klinkt intens en gepassioneerd.

Ondertussen ben ik zo geïntrigeerd geraakt door het podcasten dat ik het niet kon nalaten het zelf ook uit te proberen. Ik blog en podcast, dus ik besta.

yb@yashobodhi.org
www.yashobodhi.org

Blokkades zijn

Hoe je ook probeert te mediteren, soms blijft je lichaam gewoon onrustig heen en weer schuiven. Er komt alleen maar irritatie of woede naar boven, of je geest presenteert onafgebroken verhalen waar je volledig in verdwijnt. Misschien verhinderen blokkades de doorstroming van energie in je lichaam. Daar is wat aan te doen.

Robert Hartzema

Rustig op een meditatiekussentje gaan zitten betekent niet dat de Verlichting vanzelf komt aanwaaien Je geest kan weigeren zich te openen naar 'transparante helderheid en volmaakt inzicht', al volg je twintig jaar het in- en uitstromen van je adem. Het kan zijn dat de blokkade niet in de eerste plaats in je geest zit, maar in je lichaam. Niet voor niets kennen vele esoterische spirituele stromingen fysieke oefeningen die het lichaam rechtstreeks bij zijn kladden vatten. In de soefi-traditie bestaan de *zihkrs*, een combinatie van heftige bewegingen, adem en geluid. Het hindoeïsme kent talloze scholen van yoga. In alle vormen van sjamanisme bestaan de trancedansen en andere oefeningen. Ook in het boeddhisme is de combinatie van lichaam, adem en geest de basis van elk proces van transformatie. Vooral in de Tibetaanse tak vinden we krachtige vormen van yoga- en ademoefeningen.

Vliezen

De kennis achter deze Tibetaanse vormen van yoga lijkt sterkt op de inzichten uit de moderne lichaamsgerichte psychotherapie. Als je nog een baby bent, stroomt de energie bijna volmaakt door. Bij het opgroeien leer je om die energie te blokkeren en je af te sluiten en je terug te trekken. Als de omgeving bedreigend is, blokkeer je die vrije doorstroming door je spieren aan te spannen en inwendig het bekkenbodemvlies, middenrif, keel- en nekvliezen en je hersenvlies te verharden. Door de vrije doorstroming van energie zo te verhinderen, maak je je minder kwetsbaar en open voor de omgeving. Dat gebeurt in een milliseconde en wordt aangestuurd door de reptiele hersenen, die alle automatische vecht- en vluchtreacties besturen.

Iets vergelijkbaars gebeurt ook als je als kind te weinig intimiteit hebt ervaren. Als kind reik je open uit naar je moeder en vader, maar als daar geen positieve respons op komt, trek je je terug. Je verhardt als het ware de grens tussen binnen en buiten. Zo creëer je een lichaamspantser dat je beschermt. Het kan ook zijn dat je juist alles opengooit als die grens niet gerespecteerd werd, als de ander daar – door agressie, grenzeloosheid of hulpbehoevendheid – dwars doorheen blijft denderen. Je wordt zelf grenzeloos.

Je stroomt volledig weg in de ander, of laat alles veel te veel binnen komen. Zo ontstaan onbewust de overlevingsstrategieën die verbonden zijn met je eigen, innerlijke, lichamelijke blokkades.

Nu ben je je daar meestal niet zo van bewust. Je eet, werkt, vrijt, sport en houdt jezelf voortdurend bezig. Gedachten blijven zichzelf in een razend tempo vermeerderen, emoties maken je onevenwichtig en je hebt misschien wel altijd pijn in je schouders, of in je maag, of in je achterhoofd - maar daar kun je ook een pijnstiller voor slikken. Je merkt het ook niet eens, omdat je je eigen verleden belichaamt. Je kent geen ander lichaam; je weet niet eens hoe het zou voelen als de energie wel volledig doorstroomt!

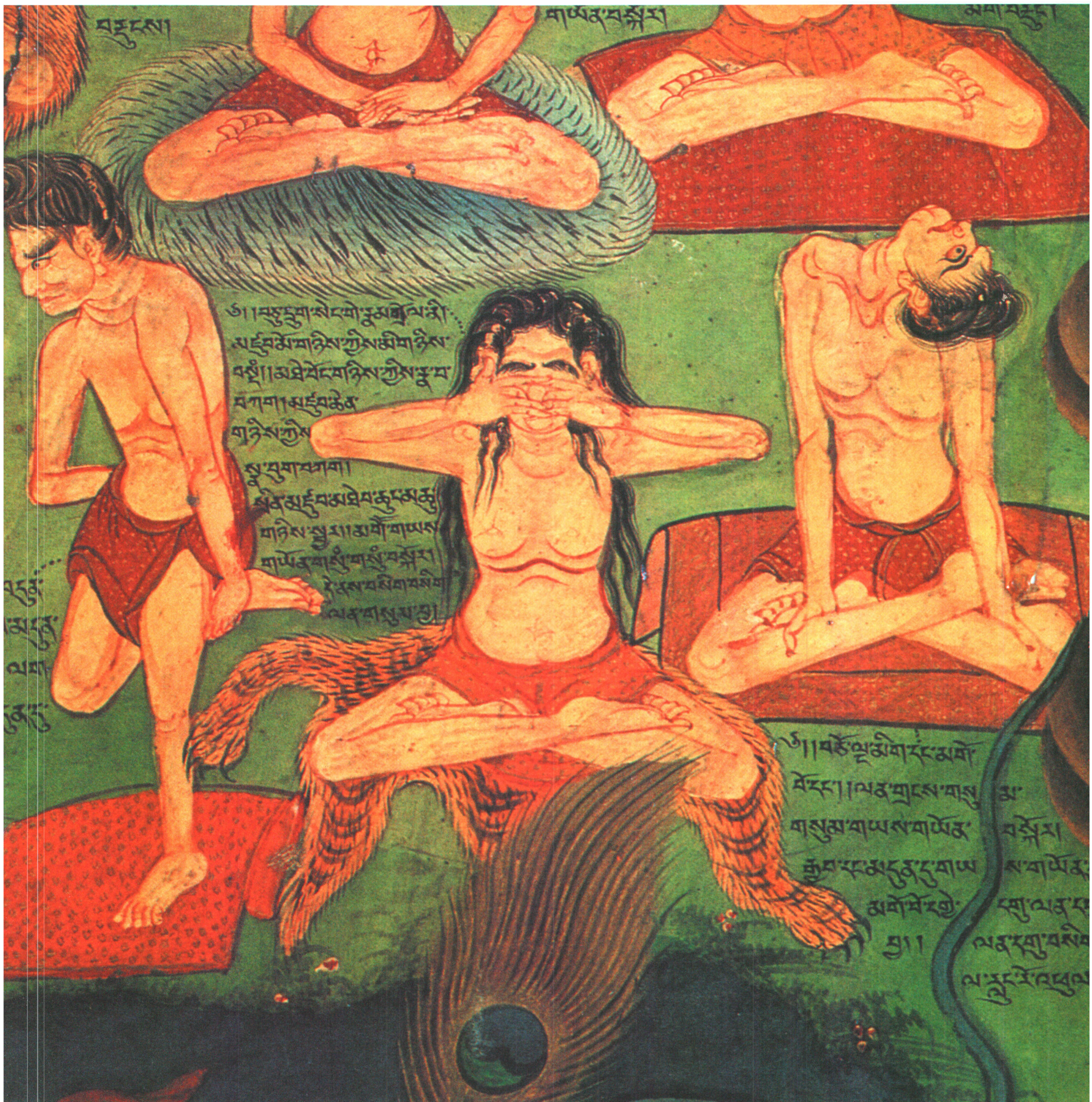
> 'Je wilt jezelf vaak niet echt voelen en daarom ren je maar door'

Luchtbellen

Wat gebeurt er nu als je rustig op je kussentje gaat zitten om te mediteren? In de eerste plaats stop je op dat moment met *doen*, en geef je je meer over aan het *Zijn*. Maar je lichaam begrijpt dat niet, want het kan niet zomaar terugkeren naar de oorspronkelijke baby-ervaring van het Zijn. Je lichaam blijft gewoon doen, blijft zichzelf blokkeren. Omdat de energiestroom blokkeert, blokkeert alles. De levensenergie kan dan niet vanuit je bekken doorstromen naar boven. Emoties in je buik mogen niet vrijuit gevoeld en geuit worden. Je hart durft zich niet te openen, want het kan gekwetst worden. Je keel blokkeert omdat elke expressie geblokkeerd wordt. Omdat de energie niet weg kan en niet tot uitdrukking wordt gebracht via je stem, je ogen of je handen, verzamelt de energie zich



de bevrijding



ILLUSTRATIES UIT: *DER GEHEIME TEMPEL VON TIBET*, BUCHER

op in je hoofd. Dan komt energie alleen maar tot expressie in beelden, verhalen, eindeloze gedachten en bezorgdheden die continu komen en gaan. Hoewel het louter luchtbellen zijn die weer uit elkaar spatten, ervaar je ze toch als werkelijkheid. Niet alleen door 'onwetendheid', maar ook omdat je gedachten - vanwege blokkades elders - veel te veel energie krijgen en daarom als 'werkelijkheid' worden ervaren.
Dan kun je wel proberen met je denken het denken te onderdrukken, of met allerlei kunstgrepen de gedachten tot stoppen te dwingen, maar dat lukt niet. Want het probleem ligt elders, in de geschiedenis van je energielichaam dat zich gevormd heeft in reactie op gebeurtenissen in het verleden. Zolang je in dit lichaam vertoeft, heb je daarmee te maken. Dat is de rauwe werkelijkheid. Als dat verleden heel traumatisch is, mediteer je dat ook niet weg. Zwaar lichamelijk geweld,

Oefening: Lichaam, Adem & Geest

Ga ontspannen staan met je voeten een stukje uit elkaar, je knieën los en je ogen dicht. Voel je lichaam. Adem door neus en mond. Strek dan heel langzaam je armen, handen en vingers (de vingers bij elkaar), zodat de spanning meer aan de buitenkant van je armen is, maar binnenin de energie kan doorstromen. Dan breng je de gestrekte armen heel langzaam naar voren en naar boven, handpalmen naar elkaar toe. Verbind het naar boven gaan meer met het inademen. Strek wat uit.
Draai je handpalmen naar voren. Buig dan naar voren door gelijkmatig je rug en nek te ontspannen. Je hoofd blijft tussen je armen. Je hele nek en rug buigen tegelijkertijd. Verbind het naar beneden gaan meer met het uitademen. Dan hang je los voorover. Rug, billen en bekken ontspannen. Knieën ontspannen. Nek en hoofd ontspannen. Goed en gelijkmatig doorademen. Blijf twee minuten zo staan.
Geef meer aandacht aan het inademen. Strek dan weer armen en handen. Laat je handen je mee omhoog nemen, je hoofd blijft tussen je armen, je knieën zijn ontspannen en licht gebogen. Als je veel last van je rug hebt, buig je knieën dan meer. Probeer zo moeiteloos mogelijk, met nauwelijks enige inspanning, naar boven te gaan. De beweging wordt gedragen door de ademhaling en niet door spierkracht.
Strek dan nog even uit en buig langzaam in een boog achterover zonder een knik in je rug te maken (slechte ruggen slaan dit deel over). Voel hoe de energie door de voorkant van je lichaam heen stroomt. Adem diep in en uit naar je bekken. Als je lichaam gaat trillen laat je het trillen. Kom dan weer terug rechtop.
Draai de handpalmen naar buiten en laat je armen heel, heel langzaam zijwaarts (en een beetje naar achteren) naar beneden gaan. Sta nog een paar minuten en volg de energiestroom door je lichaam. Doe de oefening nog twee keer en ga dan 15 minuten rustig zitten en laat elke gewaarwording uitdijen.





incest, een continue sfeer van onveiligheid of extreem gemis aan intimiteit kunnen bepaalde gaten in je energiesysteem hebben geslagen die niet door meditatie en ook niet door yogaoefeningen kunnen helen. Dan is lichaamsgerichte therapie een effectievere ingang en kun je meditatie beter later weer oppakken. Gelukkig bestaan voor de 'gewone' blokkades krachtige energetische oefeningen die de verstopte energie weer kunnen vrijmaken.

Heel, heel langzaam

Binnen het Tibetaans boeddhisme zijn specifieke yogaoefeningen ontwikkeld die lichaam, adem en bewustzijn op een meditatieve manier met elkaar verbinden. De vorm waar ik gebruik van maak is geïnspireerd op Kum Nye, ontwikkeld door Tarthang Tulku. Wat ik er als leraar aan toevoeg zijn specifieke energetische oefeningen uit de lichaamsgerichte therapie, en veel lossere ongestructureerde en specifieke adem- en meditatieoefeningen uit de *dzokchen* traditie.

Deze oefeningen helpen om meer contact te maken met je lichaam, het huidige voertuig van je Zijn. Je bent niet alleen maar je gedachten en emoties; je bent ook je armen, je schouders, je rug, je buik, je billen, je bekken en de krachtige doorstroming van energie. Je ervaart je lichaam weer van binnenuit als een onbezorgd spel van gewaarwordingen en subtiele gevoelens.

Doordat je de oefeningen heel, heel langzaam doet, leer je te ontspannen in de spanning, in de beweging zelf, in het doen. Je ervaart steeds meer: elk moment, elke verschuiving, elke minimale spanning, elke verandering in je adem, je geest, je energiestroom. De nadruk ligt op het ervaren, zonder oordeel, zonder benoeming, zonder specifiek doel. Ervaren om het ervaren. Dan verplaatst het ervaren zich van je hoofd naar je hart. Voelen en ervaren worden meer één, een onmiddellijk gevoelsmatig gewaarzijn van alles wat gebeurt.

Vaak merken mensen dan voor het eerst *dat* ze gespannen zijn, *waar* de spanning zit, en *waar* de energie blokkeert. Dan is de uitnodiging om daarbij te blijven, er doorheen te ademen, zonder iets te veranderen. Gewaar te zijn zonder iets te doen. Soms wordt de pijn erger, soms minder, soms gelijk, soms is hij weg, soms wordt pijn genot. Alles kan. Net als het leven zelf. Het presenteert zich en je neemt waar wat zich presenteert.

Als je de blokkades kunt ervaren zonder iets te willen veranderen, ontstaat een diepe kwaliteit van ontspanning en een bijzondere kwaliteit van alertheid. Alsof binnen de spanning zich iets opent. Alsof, wanneer je de blokkade volledig de blokkade laat zijn en er doorheen ademt, iets transformeert. Zelfs als de pijn of de spanning blijft, ontstaat er een ontspannen alertheid en een alerte ontspanning. Er ontstaat ruimte en vrijheid. Als je werkelijk *in* de blokkade gaat, wordt de blokkade de bevrijding.

▪ **Robert Hartzema** geeft al 15 jaar les in Tibetaanse yoga en boeddhisme. Hij werkte ook als lichaamsgericht psychotherapeut. Hij is auteur van onder meer *Innerlijke Vrijheid*, *Innerlijke Kracht* en *Ultieme Vrijheid* (www.karnak.nl).

BOEKEN

Frans Goetghebeur

Wakker worden met Boeddha

Ten Have, 2006, € 14,95

Frans Goetghebeur, voorzitter van de Boeddhistische Unie van België, is al meer dan dertig jaar actief betrokken bij het boeddhisme. Daarover vertelt hij in het kort iets in zijn laatste boek *Wakker worden met Boeddha*. Uitvoeriger gaat hij in op de ontwikkelingen van het boeddhisme in West-Europa, die hij van dichtbij heeft meegemaakt. Zowel in België als in Nederland, maar ook in de ons omringende landen, is de belangstelling voor het boeddhisme de laatste decennia enorm gegroeid. Dat leek Goetghebeur een goede aanleiding om een boekje uit te geven waarmee een breed publiek kennis kan maken met het boeddhisme: Waar staat het voor? Welke stromingen zijn er te onderscheiden? Hoe mediteer je?
Heel aardig om te lezen is het hoofdstuk 'Acht misverstanden over het boeddhisme'. Daarin weerlegt Goetghebeur een aantal vooroordelen over boeddhisten, zoals de gedachte dat zij enkel over lijden en dood kunnen praten, genot verwerpen en geen emoties mogen hebben. In een apart deel van het boek staat Frans Goetghebeur stil bij de rol die het boeddhisme zou kunnen spelen in onze westerse, geseculariseerde wereld, waarin agressie, vervuiling en depressiviteit het leven onaangenaam maken. Ook gaat hij in op de relatie tussen boeddhisme en het bedrijfsleven, de wetenschap en de godsdienst. Op al deze terreinen heeft het boeddhisme volgens Goetghebeur belangrijke inzichten te bieden. Vandaar dat hij de oproep doet wakker te worden met de Boeddha door te proberen diens universele raadgevingen op te volgen. 'Het is allemaal niet zo complex. We hebben in ons bewustzijn altijd die twee kanten: naast afkeer in al zijn vormen de liefde, naast hoogmoed de gelijkmoedigheid, naast bezitterigheid de tevredenheid, naast jaloezie de vreugde die je voelt over wat een ander voor elkaar krijgt. Spijtig genoeg ligt de keuze die in ons bewustzijn wordt gemaakt altijd in het eerste, de verkeerde kant. Hoe komt dat? Omdat we nu net die gewoontes hebben aangenomen en niet de gewoontes uit de tweede reeks. Dat opmerken is al een aanzet tot het streven naar beter inzicht in onszelf en onze relaties met anderen."

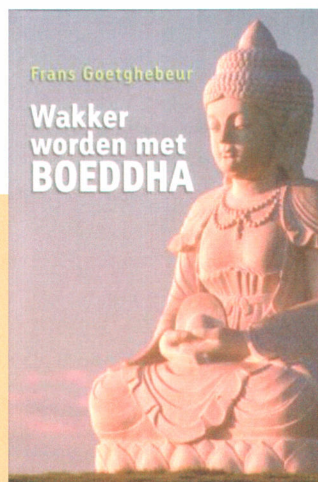
(PB)

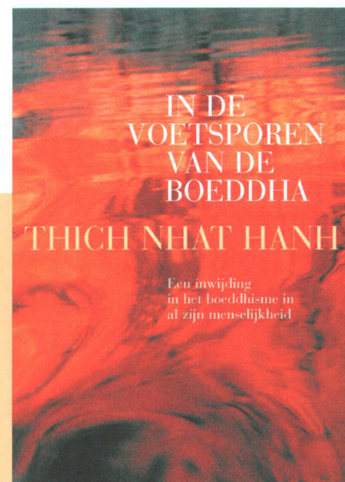
Thich Nhat Hanh

In de voetsporen van de Boeddha

Altamira-Becht, 2006, € 34,90

In de voetsporen van de Boeddha is de Nederlandse vertaling van *Old Path White Clouds*, dat in 1991 verscheen. In dit boek vertelt Thich Nhat Hanh, een bekende Vietnamese zenleraar, over het leven en onderricht van Siddharta Gautama, de Boeddha. Daarbij heeft hij gebruik gemaakt van de vele soetra's die zijn overgeleverd in het Pali en het Chinees. Maar het zijn geen letterlijke vertalingen van deze oude teksten geworden. Thich Nhat Hanh heeft er zijn eigen verhaal van gemaakt. De ondertitel van het boek luidt: 'Een inwijding in het boeddhisme in al zijn menselijkheid'. Dit onderschrift is een rake beschrijving van de invalshoek die de schrijver heeft gekozen.

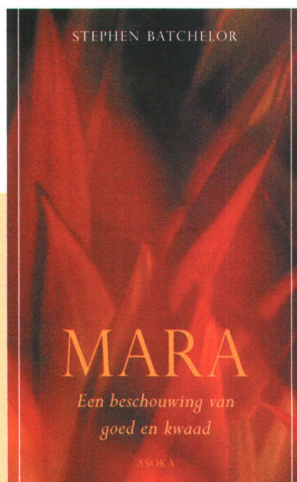




De verhalen hebben een bijna alledaagse inhoud gekregen en de teksten zijn zeer toegankelijk gemaakt, terwijl het taalgebruik toch poëtisch is, zonder sacraal te worden.

Af en toe treedt Svasti, één van Boeddha's eerste volgelingen, op als verteller in het boek; de lezer krijgt de gebeurtenissen te zien vanuit zijn perspectief. Ook deze verteltechniek maakt *In de voetsporen van de Boeddha* tot een verhaal 'in al zijn menselijkheid'. Voordat hij monnik werd, was Svasti buffelhoeder. Op een dag gebruikt de Boeddha in een toespraak die hij voor zijn volgelingen houdt Svasti's ervaringen als buffelhoeder: 'Luister goed, monniken, zoals een buffeljongen de eigenschappen en neigingen van elke buffel kent, zo weet een monnik precies welke handelingen van lichaam, geest en spraak waardig zijn en welke niet. Zoals een buffeljongen zijn dieren schoon borstelt, zo weet een monnik zijn lichaam en geest te reinigen van begeerte, gehechtheid, boosheid en afkeer.' De nog jonge Svasti begrijpt dat het zíjn woorden zijn die de Boeddha gebruikt. 'Hoe kon een prins die in een paleis was grootgebracht anders zoveel van buffels weten?'

(PB)



Stephen Batchelor

Mara: een beschouwing van goed en kwaad

Asoka, 2006, € 18,50

Stephen Batchelor is één van de bekendste westerse auteurs over het boeddhisme. Hij heeft enkele bestsellers zoals *Met anderen alleen* en *Boeddhisme zonder geloof* op zijn naam staan, vertaalde Nagarjuna's hondsmoeilijke *Verzen uit het midden* op voorbeeldige wijze en is lid van de redactieraad van het gezaghebbende Amerikaanse tijdschrift *Tricycle*. Al zijn geschriften munten uit door scherpe analyses, heldere formuleringen en een grote eruditie.

'Mara' ofwel 'de duivel' is het onderwerp van Batchelors nieuwste studie, die in het Engels de titel *Living with the devil* draagt. In de drie delen van zijn verhandeling gaat de auteur uitvoerig in op de eeuwige strijd tussen goede en slechte neigingen. Daarbij besteedt hij niet alleen aandacht aan het individu, maar bespreekt ook de sociaal-maatschappelijke implicaties van het conflict.

Batchelor beschouwt Boeddha en Mara als symbolen voor de twee uitersten waartoe een mens in staat is. Boeddha staat voor heldere gewaarwording, vrijheid en openheid, terwijl Mara verwarring, afgeslotenheid en beperking representeert. De menselijke Boeddha- en Maranatuur zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden: 'Zoals een klep de mogelijkheid heeft om open en dicht te gaan, zo heeft dit organisme (de mens) de mogelijkheid zich te ontvouwen (Boeddha) of af te sluiten (Mara).'

In de huidige maatschappij waarin de grote zekerheden van gesloten samenlevingen en geloofssystemen steeds meer wegvallen, signaleert Batchelor een unieke kans voor het individu. Als de mens zich verzoent met het feit dat hij nergens thuishoort, kan hij zich in 'ordeloze staat van open ruimtes' ophouden. In deze leemtes van het



Signalementen

George Burggraaff en Roeland Schweitzer
Tekst 1 t/m 9 uit de Tao Te Tjing. 9 kaarten met envelop
A3 boeken, 2006, € 15,00
Altijd al de behoefte gevoeld om meditatieve kaarten aan bekenden te versturen, maar nooit iets smaakvols kunnen vinden? Deze kaartenreeks biedt een oplossing. Iedere kaart bevat een verstilde natuurfoto met bijpassende tekst uit de *Tao Te Tjing*. De foto's zijn gemaakt door George Burggraaf en de vertaling is van de hand van Roeland Schweitzer. Voorbeelden van de afbeeldingen: op het water drijvende bladeren, smeltende ijsschotsen, rijpend koren of een dauwdruppel waar de opkomende zon doorheen schijnt.

Chögyam Trungpa
Je gezonde kern. Een boeddhistische benadering van psychologie
Ten Have, 2006, € 24,90
In dit boek zijn lezingen gebundeld die Chögyam Trungpa gaf over de 'ontmoeting van boeddhistische en westerse psychologie'. Onderwerpen die aan bod komen zijn meditatie, het ego, geestelijke gezondheid en psychotherapie. Op het eerste gezicht lijkt het enkel voer voor psychologen, maar in feite, zo schrijft de samensteller van de bundel in de inleiding, gaat het boek 'over hoe een ieder van ons op een gezonde en aardige manier met zichzelf en anderen kan werken.'

Thich Nhat Hanh
Aarden
Ten Have, 2006, € 14,90
'De aarde aanraken' en 'Opnieuw beginnen' zijn boeddhistische oefeningen die in de traditie van Thich Nhat Hanh worden uitgevoerd. In dit boek zijn 46 meditaties gebundeld die concreet vorm geven aan deze oefeningen. Door de aarde aan te raken kunnen we ons bevrijden van angst, bezorgdheid en boosheid. De aarde neemt onze negativiteit op zonder ons te veroordelen.

Deepak Chopra
Het geluk in jezelf
Altamira-Becht, 2006,€ 15,90
Voor iedereen die op zoek is naar geluk heeft de bekende Amerikaanse goeroe Deepak Chopra een handig boekje geschreven. Je moet het geluk niet buiten jezelf proberen te zoeken in een groot huis, een nieuwe auto of mooie vrouw/man, maar in jezelf. Je vindt dan de ware vreugde, die niets anders is dan een rustige contemplatie van de wereld. Wie waarlijk tot zijn innerlijk inkeert, kan volgens Chopra de hele wereld aan.

(PB & MD)

BOEKEN

verbrokkelende systeem maakt geen enkele religie of ideologie de dienst uit. Hier kan de existentiële vraag naar het leven en de dood steeds opnieuw gesteld worden. Hoe Batchelor zich de 'ordeloze staat van open ruimtes' precies voorstelt, concretiseert hij nergens, maar zijn antwoord op de chaos van de moderne tijd is op zijn minst origineel te noemen.

(MD)

Soko Morinaga

Van leerling tot meester

Samsara, 2006, € 18,95

Dit boek vertelt het levensverhaal van de Japanse zenmeester Soko Morinaga. Morinaga (1925-1995) was tijdens zijn leven abt van het beroemde Daitokuji klooster in Kyoto en hoofd van de boeddhistische Hanazono universiteit.

De toon wordt al meteen gezet door de ondertitel 'een doorlopende confrontatie met mijn eigen stupiditeit'. Een aansprekende "reminder" die de humor in zen treffend illustreert. In het eerste deel vertelt Morinaga zijn levensgeschiedenis voordat hij bij het zenklooster aanklopt. De wanhoop waar hij aan ten prooi valt als hij als jongeman terugkeert uit de oorlog, is bijna tastbaar. Je ziet hem en zijn medestudenten rondlummelen nu Japan als verliezer uit de Tweede Wereldoorlog is gekomen. Wat heeft nog waarde nu alle denkbeelden over wat goed en slecht is op zijn kop zijn gezet? Ten einde raad klopt hij aan bij abt Zuigan Goto Roshi.

De daarop volgende hoofdstukken verhalen vele anekdotes waarin hij aangeeft hoe ook te zeer je best doen je kan weerhouden te zien wat er voor je ogen aan de hand is en spontaan te reageren. Verwarring, twijfel en ontberingen zijn dagelijkse metgezellen en herhaaldelijk staat Morinaga op het punt het bijltje erbij neer te gooien. 'Consequent vasthouden aan hetgeen je ooit hebt besloten te doen, ongeacht de moeilijkheden die je op je weg zult ondervinden, nooit en te nimmer opgeven, dát is, zo ontdekte ik, wat ware moed in essentie is.'

In deel drie vertelt hij, inmiddels zenmeester, wat hij in zijn (zen)leven geleerd heeft en hoe hij dat geleerde heeft weten toe te passen in zijn dagelijks leven. Maar daarvoor heeft hij al kort en krachtig samengevat waar het om draait: 'Het doel van het beoefenen van zen is te ontwaken tot de oorspronkelijke kracht waarvan je vergeten bent dat je die hebt, en niet om een soort kracht te verwerven die je eerst niet had.'

Dit boek geeft niet alleen een mooie inkijk in het leven in een zenklooster, maar geeft iedere beoefenaar een steun in de rug bij het dagelijks besef van niet-weten.

(WS)

Anton Heyboer

De filosofie van een oorspronkelijke geest

Samsara, 2006, € 24,95

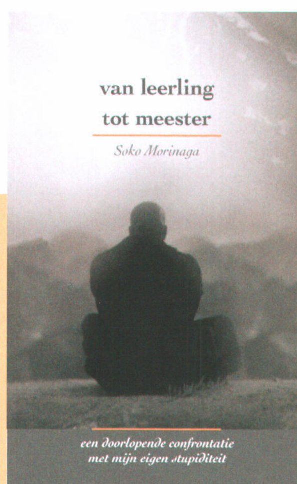
Anton Heyboer: bij die naam denk je direct aan abstracte schilderijen met felle kleuren en woeste vegen. Of aan zijn commune met vijf vrouwen waarmee hij zich in het Noord-Hollandse dorpje Den Ilp van de rest van de wereld afsloot. Dat Heyboer ook een diep spiritueel mens was en grote affiniteit met het zenboeddhisme had, is veel minder bekend.

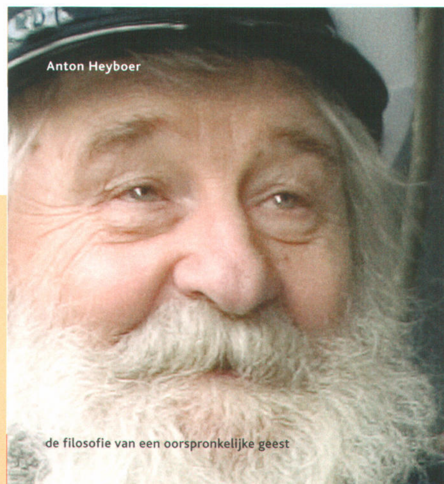
Het boek *Anton Heyboer, de filosofie van een oorspronkelijke geest* vormt een uitgebreide belichting van zijn wijsgerige levensovertuiging. Samensteller Win Zonjee, die als boekhandelaar regelmatig met de kunstenaarsfamilie contact had, koos een aantal onbekende teksten en foto's van kunstwerken uit. Hij kreeg hiervoor toestemming van Heyboers vrouwen. Het resultaat is een kleurrijk boek dat zich door zijn heldere, rustige vormgeving uitstekend leent voor langzaam lezen of doorbladeren.

Een typisch voorbeeld van Heyboers uitspraken, die als zengedichten met veel wit op de pagina zijn afgedrukt, is de volgende: 'Er is rust / als de schuld van alles / altijd bij jezelf ligt. / Deze stilte heet in zen 'Mu' / geen 'ja' en geen 'nee'.' De kunstenaar spreekt regelmatig over een groter geestesgebied waar het gelijk of ongelijk hebben niet telt en alleen de schoonheid heerst. Hij beweert dat hij zijn hersenen niet gebruikt en een 'niets' is, een lege ruimte waarin de inspiratie ongehinderd kan doordringen. Vanuit die leegte schiep hij zijn werk, waarmee hij onafgebroken tot zijn overlijden op 81-jarige leeftijd bezig bleef.

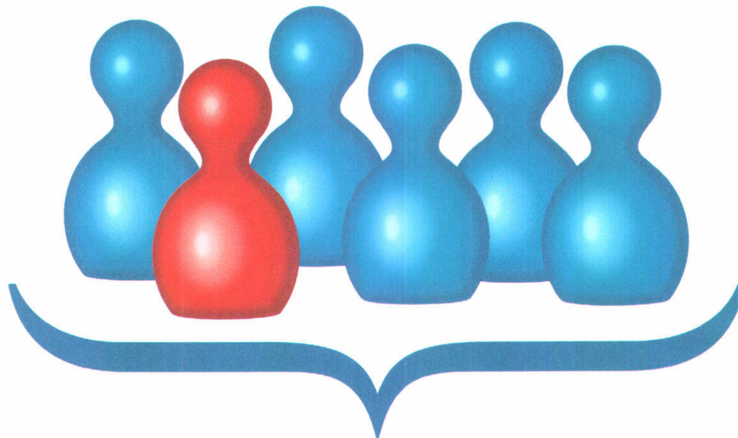
De afbeeldingen van de etsen, schilderijen en de kunstenaar in actie tonen hoe intens Heyboer zijn spiritualiteit beleefde en gestalte gaf. Ontroerend is ook zijn uitspraak na het in ontvangst nemen van een koninklijke onderscheiding: 'Ik ben nu meer beroemd als Nederlands grootste idioot, dan als Nederlands grootste kunstenaar. Ik ben er kapot van. Ik hoop dat ik ooit nog iets kan maken.'

(MD)





Collectief verzekerd via Boeddhistische Unie Nederland



Uw eigen zorgverzekering mét groepsvoordeel

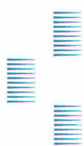
Nog even en u heeft weer de mogelijkheid om een nieuwe zorgverzekering af te sluiten. Daarom is het belangrijk dat u weet dat Boeddhistische Unie Nederland met Zilveren Kruis Achmea een afspraak heeft gemaakt over een collectiviteitskorting: **7,5%** korting op uw basisverzekering en **10%** op de aanvullende verzekeringen.

Natuurlijk heeft de Boeddhistische Unie Nederland niet alleen gekeken naar de premie en de korting. Het aanbod van Zilveren Kruis Achmea is zorgvuldig vergeleken met andere zorgverzekeringen. Ook op vele andere punten komt Zilveren Kruis Achmea zeer gunstig naar voren. Zo krijgt de achterban van Boeddhistische Unie Nederland naast de basisverzekering, de Beter Af Polis, voordelen als zorggarantie, wachttijdbemiddeling en korting op brillen en fitness. En als u een aanvullende verzekering afsluit, de Beter Af Plus Polis, krijgt u gratis het Beter Af Extra Pakket. Speciaal voor collectief verzekerden met extra vergoedingen. Bovendien steunt Zilveren Kruis Achmea het werk van de Boeddhistische Unie Nederland.

Dé 5 collectieve voordelen:

- Collectief verzekerd: uitstekende zorg voor minder premie
- Altijd een verzekering die bij u past
- Kies zelf uw huisarts, tandarts en ziekenhuis
- Geen lastige medische vragen voor acceptatie bij aanvullende verzekeringen
- Altijd service met persoonlijke aandacht

De collectieve verzekering geeft u de mogelijkheid om op uw premie te besparen. Maar verder blijft uw collectieve verzekering een persoonlijke zaak, met alle ruimte voor eigen keuzes. Wilt u nu al meer weten over de voordelen van de Beter Af Polis? Kijk op: **www.zilverenkruis.nl**



Zilveren Kruis | achmea

Je eerste zorg is je gezondheid.

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

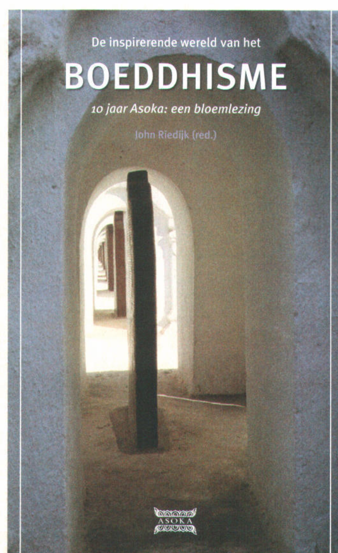
www.asoka.nl

BINNENKORT VERSCHIJNEN

RECENT VERSCHENEN



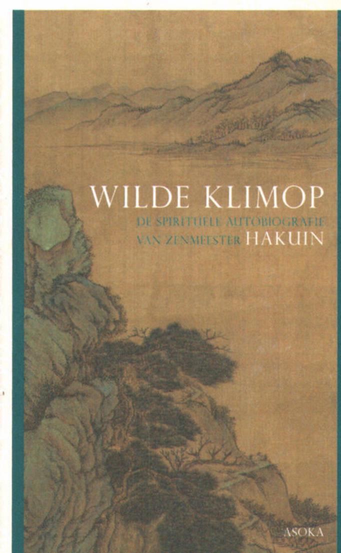
Maarten Houtman
De andere oever
Een jeugd op Java
240 blz. – pb. – €16,50
90-5670-108-8



John Riedijk (red.)
De inspirerende wereld van het boeddhisme
Een bloemlezing
144 blz. – pb. – €9,95
90-5670-000-6



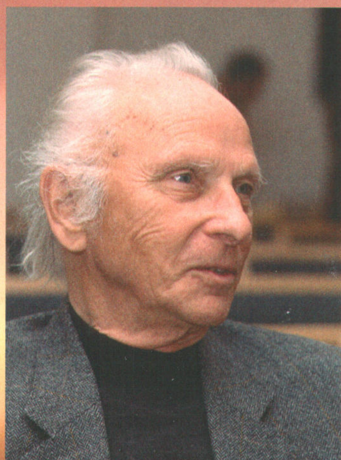
Lenette Schuijt
Praktijkboek
Werken met paradoxen
336 blz. – geb. – €29,50
90-5670-141-x



Hakuin Ekaku
Wilde klimop
De spirituele autobiografie van een zenmeester
216 blz. – pb. – €18,50
90-5670-111-8

EENHEID IN VERSCHEIDENHEID

WILLIGIS JÄGER



Informatie & kaartverkoop: ***www.asoka.nl/willigis***

ORGANISATIE: Inner Sense • VNO-NCW • Asoka

Willigis Jäger laat zich inspireren door de christelijke mystiek, het zenboeddhisme en de verworvenheden van de moderne wetenschap. Hij zet lijnen uit voor een 'integrale spiritualiteit' die de afzonderlijke religies overstijgt, biedt talloze aanknopingspunten voor echte vernieuwing, zowel persoonlijk als maatschappelijk.

24 NOVEMBER 2006: CONFERENTIE
Plaats: Kontakt der Kontinenten, Amersfoortsestraat 20, 3769 AS Soesterberg
Prijs: €75,- (inclusief het nieuwste boek van Jäger: *Het leven eindigt nooit*)

MET MEDEWERKING VAN: **Karin van Rooyen** (voorzitter Federatie Zakenvrouwen), **Jan-Willem van den Braak** (directeur VNO-NCW), **Coen Abbenhuis** (directeur NCRV)

25 NOVEMBER 2006: MEDITATIE
Plaats: Sint Aegtenkapel, 't Zand 37
3811 GB Amersfoort
Prijs: €25,-, aantal deelnemers is beperkt; vooraf inschrijven noodzakelijk.

25 NOVEMBER 2006: LEZING
Plaats: Petruskerk, Spaarndammerdijk 687
1014 AE Amsterdam
Prijs: voorverkoop: €12,50, zaal: €15,-



Uitgeverij Asoka



POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl